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

 Рабочая программа составлена учителем физической культуры первой категории Гуровым В.М. на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, утвержденной приказом Минобразования России от 09.03.2004 №1312, с использованием авторской программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений ( базовый уровень).

 **Цели и задачи :**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) образования направлено на достижение следующих целей и задач:

**Цели:**

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладным физическим 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 компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физиологической 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 закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности о выполнении функций отцовства и материнства, подготовка к службе в армии.

Закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

 **РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Физическая подготовленность должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Базовые средства двигательной деятельности:**

*Социокультурные основы.* Ценностные ориентаци индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового

образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

*Психолого - педагогические основы.*Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями оздоровительно – корригирующей направленности. Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание). Особенности

самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованях.

*Медико – биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержрание репродуктивных функции человека,сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного*

*режима ( в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствий и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики*

*травматизма, профилактические мероприятия (гигинические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической*

*культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания). Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его зоровья, в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.*

***Двигательные умения, навыки и способности:***

*****В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.***

***Физическая подготовленность: соответствовать как минимум, среднему уровню показателей физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.***

***Способы физкультурно-оздаровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития;***

***проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.***

***Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание меча, бег на выносливость, осуществлять соревновательную деятельность по одному из***

***видов спорта.***

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень***

***физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.***

***Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.***

**Количество учебных часов:**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней общеобразовательной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год,3 часа в неделю.

Контрольные тесты – 2

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:**

 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009. Учебники: 1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.