**Аннотация**

Рабочая программа по учебному предмету «Физической культура» для 10-11 классов составлена:

* **в соответствии** с требованиями федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего среднего образования к результатам изучения учебного предмета «Физическая культура», 2004 г.;
* **на основе** комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов (Физическая культура 1-11 классы/ под редакцией доктора педагогическихнаук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. -9 издание М.:«Просвещение», 2012 г.-126 с);
* **с учётом** инструктивно-методических писем ОГАОУ ДПО БелИРО «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области.

**Цель:**

формирование у учащихся 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.

**Задачи:**

* 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 физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие координационных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей ;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовка 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.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. В связи с тем, что учебный план школы рассчитан на 34 учебные недели, то общее число часов за 2 года обучения составляет 204 часов: в 10-11 классах по 102 часа в каждом классе.

При реализации рабочей программы используется следующий УМК:

Физическая культура 10-11 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы, М. Просвещение, 2011.

Согласно рекомендациям инструктивно - методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области» в процессе составления календарно-тематического планирования учитывались часы, отводимые на изучение тем из раздела «Знания о физической культуре», определяемыми учебными программами.

В 10-11 классах в авторской программе «Физическая культура» 1-11 классы под редакцией доктора педагогическихнаук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, рекомендуется в совокупности выделять 16 часов на ступень обучения (по 8 часов на каждый учебный год).

Программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной группам.