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

 Рабочая программа включает: пояснительную записку, основное содержание с указанием часов, отводимых на изучение каждого блока, требования к уровню подготовки выпускников.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не являются самоцелью, а знания, которые приобретает средний школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладение физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладение физическими упражнениями, развитием физических качеств и т.п. для полноты реализации программного содержания помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков(спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культуры). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают **межпредметные** связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом разрабатывание межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержание учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнений правил гигиены, здорового образа жизни, сохранение и укрепления здоровья.

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные участки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Усиление оздоровительно эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В учебной программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

**Первая** содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а так же требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

**Вторая** содержательная линия включает: 1)знания о физических упражнениях, их роли и значения в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2)простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

 **Виды практической деятельности:**

 - Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;

 - Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

 - Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана для детей с возрастом 15 лет и старше.

Место предмета в базисном учебном плане

Предмет физическая культура входит в образовательную область «Естествознание». Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета в 11 классе 102 ч. в год (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Цели и задачи курса

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с обще-развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** рабочей программы по физической культуре для учащихся 11 класса является содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Реализация данной цели связанна с решением следующих образовательных **задач:**

1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Настоящая **рабочая учебная программа** базового курса «Физическая культура» для 11 класса средней общеобразовательной школы **составлена на основе:**

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня общего образования, утверждённого приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004 года;
2. Приказа от 10 ноября 2011 года № 2643 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008 г).

**Используемый УМК:** Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций**/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 9-е изд.\_М.:Просвещение, 2014. – 237 с.: ил.

**Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

**знать/ понимать:**

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

 -Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

 -Требования безопасности на занятиях физической культурой;

 -Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 Уметь:

 - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

 - Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

 - Выполнять комплексы упражнении 2й общей и специальной физической подготовки;

 - Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

 - Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;

 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

 - Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

**Практическая деятельность -** какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

* Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
* Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
* Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Литература, используемая при подготовке программы:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение», 2008 г.
2. Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений **/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 8-е изд.\_М.:Просвещение, 2013. – 237 с.: ил.

**Основная литература для учителя:**

Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений **/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 8-е изд.\_М.:Просвещение, 2013. – 237 с.: ил.

**Дополнительная литература для учителя:**

1. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно – методическое пособие. – М.: Астрель, 2003г.
2. Колодинский Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003г.
3. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячом. – М.: НЦЭНАС, 2002г.
4. Кузнецов В.С., Физкультурно – оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦЭНАС, 2002г.
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основана на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002г.

Основная литература для учащихся:

Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений **/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 8-е изд.\_М.:Просвещение, 2013. – 237 с.: ил.