**Аннотация к рабочей программе физкультура 10-11 класс**

Данная рабочая программа составлена с учетом:

1.Базисного учебного плана (приказ МОРФ от 09.03.2004 №1312);

2.Примерной программы по физической культуре 10-11 классы, под общей редакцией В.И. Ляха, А.А.Зданевич. Москва, Просвещение 2011;

3.Государственных стандартов основного общего образования по физической культуре;

4. Регионального компонента (Указ главы РК от 13.06.2001 №301).

5.Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Цель изучения предмета**

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Отличительной особенностью рабочей учебной программы является:**

То, что содержание учебного материала составлено в соответствии с учебными пособиями и письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях». В программу введен региональный компонент в размере 10%,состоящий из теоретической части: лекционного материала по теме: «История отечественного спорта», «Знаменитые спортсмены России и Республики Коми», «История заполярных игр» и практической части: лыжной подготовки (18 часов); игры народов Севера (1 часа).

**Количество часов на изучение программы:**

**10 класс** – 108 часов (3 часа в неделю)

**11 класс** – 102 часа (3 часа в неделю)

**Для реализации рабочей учебной программы используется следующие учебник:**

1. «Физическая культура» 10-11 класс. Под редакцией В.И. Ляха, Москва. «Просвещение». 2009г.