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

Рабочая программа по физической культуре является составной частью образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея №34 города Тюмени*,*  на основе авторской программы под редакцией д.п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы», издательство «Просвещение» 2009г. Программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.

*Тематическое планирование рассчитано на 102 часа (3 часа в неделю).*

***Концепция программы****:* содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Учебный предмет входит в **образовательную область** «Физическая культура»

***Цели и задачи***

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* 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 приемах 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.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную:

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (СЕТКА ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (уроков)** | |
| **Класс** | |
| **10** | **11** |
| **1** | **Базовая часть** | ***87*** | ***87*** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| **2** | **Вариативная часть** | ***15*** | ***15*** |
| 2.1 | Спортивные игры | 7 | 7 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 |