**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре**

**11-12 классы**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 10–11 классов разработана в соответствии с предметной линией учебников А. П. Матвеева, программы для обучающихся СМГ А.П. Матвеева.

Целью образования в области физической культуры для обучающихся 11-12 классов является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная **цель** конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели рабочая программа содействует решению следующих образовательных **задач**:

— формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

— формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

— овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;

— обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно - ориентированной физической подготовки.

В программе также определены коррекционные цели и задачи обучения, специальные методы обучения обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебный предмет «Физическая культура» в рабочей программе представляется соответствующими разделами: «Знания о физической культуре»; «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»; «Физическое совершенствование», «Тематическое планирование».

.В разделе «Знания о физической культуре» собран учебный материал, раскрывающий современные представления о роли физической культуры в жизнедеятельности современного человека, формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и творческого долголетия, подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Здесь также приводятся сведения об оздоровительных системах физической культуры, их положительном влиянии на физическое и психическое состояние человека, оптимизацию работоспособности. Учебный материал данного раздела раскрывается согласно принципу от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному). Раздел «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» включает в себя учебное содержание, раскрывающее основные способы организации, планирования, контроля и регулирования содержания разнообразных форм занятий физической культурой, способы повышения их эффективности и индивидуализации, достижения требуемой функциональной направленности.

Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объёму учебного материала. Данный раздел ориентируется на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность учащихся, обогащение их двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, повышение функциональных возможностей организма и непосредственное укрепление здоровья.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной рабочей программы, планируемых учебных тем и видов учебной деятельности обучающихся.

Программа представлена разделами: «Теоретические сведения», Способы деятельности», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Гимнастика о основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» (элементы), «Лыжная подготовка», «Коньки роликовые».

Рабочая программа рассчитана на преподавание в 11-12 классах в объеме 306 часов на три года обучения. Количество часов в год в 11-12 классах –102 часа. Количество часов в неделю –3 часа.