**Аннотация**

Рабочая программа составлена для изучения физической культуры обучающимися 11 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (автор А.П. Матвеев, 2008 г), примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, обязательным минимумом содержания основных образовательных программ, требованиями к уровню подготовки выпускников, 2004 г.

**Целью** данной рабочей программы является формирование у школьников 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 рамках реализации этой общей цели, данная рабочая программа для обучающихся средней (полной) школы ориентируется на решении следующих **задач:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В федеральном базисном учебном плане для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводится для обязательного изучения физической культуры в 11 классе – 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

 В соответствии с образовательной программой учреждения, учебным планом на 2014-2015 учебный год на изучение физической культуры в 11 классе отведено 105 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю, 35 учебных недель.

 Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

 Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

 В разделе «Способы двигательной деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой».Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

 Учебный материал разделов «Знания о физической культуре» и «Способы двигательной деятельности» дается **в процессе уроков.**

 Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Он включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки». В целях увеличения двигательной активности обучающихся на данный раздел отведено 102 учебных часа.

 Исходя из наличия необходимых условий и материально-технического оснащения, в программу включены занятия на коньках.

 В средней (полной) школе урочные формы занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т.е. обучающимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса.

 В занятиях со старшеклассниками продолжается работа по освоению новых специальных подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в вариативных условиях. В этой связи на уроках применяются сначала подводящие, а затем развивающие специальные подготовительные упражнения, способствующие дальнейшему совершенствованию техники и тактики видов спорта, включенных в программу.

 В данной рабочей программе предусмотрено проведение разминки и ОРУ самими обучающимися с использованием специальной терминологии, осуществление судейства спортивных игр, страховки на гимнастических снарядах. В работе со старшеклассниками в основном применяются такие способы организации урока, как фронтальный, групповой, индивидуальный. При работе с девушками значительно шире применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа их телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности, а для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки – варианты круговой тренировки.

 Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой – устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.