**Аннотация**

Рабочая программа составлена для изучения физической культуры учащимися 10 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (автор В.И.Лях, 2009 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 учащихся 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 10 классе – 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с образовательной программой учреждения, учебным планом на 2013-2014 учебный год на изучение физической культуры в 10 классе отведено 105 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю (35 учебных недель).

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный 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 (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников.

Как и в основной школе, включение соответствующего базового вида спорта и содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличие спортивной базы и квалифицированных преподавателей.

Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.* Они 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.

**Формы организации и примерное планирование образовательного процесса**. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т.е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировке нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома.