**Аннотация**

Программа разработана на основе Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11-х классов – М: «Просвещение»,2011, В.И.Лях. УМК « Физическая 10-11класс М: «Просвещение», 2014. В.И.Лях.

Содержание современного образования в сфере физической культуры строится на идеях гуманистической психолого-педагогической науки, основными принципами которой выступают ценностно-смысловой, личностно-ориентированный, культурологический, системно-деятельностный, компетентностный.

Программа рассчитана из расчета 3 часа в неделю. Программа разработана с учетом материально- технической базы школы №11.

**Целью** данной программы по физической культуре является создание условий для формирования основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

- Создание условий для саморазвития обучающихся и формирования их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности

- Воспитание патриотизма, чувства ответственности, толерантности

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, организовывать учебное сотрудничество

- Формирование знаний о физкультурной деятельности,

- Вовлечение в исследовательские проекты

- Расширение двигательного опыта,

- Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Воспитание познавательной активности.

Сущность программы – научный подход физкультурной деятельности. Программа состоит из разделов: « Знания о физической культуре»; « Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»; «Способы спортивно-оздоровительной деятельности и физическое совершенствование».

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

-физическая культура и здоровый образ жизни

- оздоровительные системы физического воспитания

- спортивная подготовка

- правила о технике безопасности на занятиях

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- организация и проведение занятий физкультурой

- оценка эффективности занятий физической культурой

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой

- упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой (для девушек)

- упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (для юношей)

- упражнения в системе спортивной подготовки