Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе

- Федерального государственного стандарта среднего (полного) образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;

- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. / Составитель Е.С.Савинов.- 1‑е изд. — М.: Просвещение, 2011,

- Примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень), рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2011 г., допущенной Министерством образования РФ.);

**Главной целью школьного образования** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11классов**

Задачи физического воспитания учащихся 10- 11 классов направлены на:

* содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать фи­зические упражнения, гигиенические процеду­ры и условия внешней среды для укрепления со­стояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уров­ня здоровья и разносторонней физической под­готовленности;
* расширение двигательного опыта посред­ством овладения новыми двигательными дей­ствиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (сило­вых, скоростно-силовых, выносливости, ско­рости и гибкости) и координационных способ­ностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произ­вольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполне­нии функций отцовства и материнства, подго­товки к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным за­нятиям физическими упражнениями и избран­ным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки лич­ности, нравственного самосознания, мировоз­зрения, коллективизма, развитие целеустрем­ленности, уверенности, выдержки, самообла­дания;
* дальнейшее развитие психических про­цессов и обучение основам психической ре­гуляции.