**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс**

Учебный курс среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов ориентирован на обеспечение у учащихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни через реализацию концепции модернизации содержания и технологий преподавания предмета «Физическая культура» и составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;

Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.)

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

**Раздел «Физическая культура и здоровый образ жизни»**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

**Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

**Список приложений:**

1.Российская Электронная школа <https://resh.edu>.

2. Российский журнал «Физическая культура». <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>

3. Я иду на урок физкультуры"

[http://spo.1september.ru/urok/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F)