**Аннотация к рабочей программе по физическая культуре**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СШ№2

Целью физической культуры на базовом уровне среднего общего образования на направлено на достижение является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

 Структура предмета

Основные образовательные технологии

 В ходе изучения дисциплины используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать: - основы здорового образа жизни; - основы самостоятельных занятий физическими упражнениями; - основы методик развития физических качеств; - основные методы оценки физического состояния; - методы регулирования психоэмоционального состояния; - средства и методы мышечной релаксации. уметь: - осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма; - контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями; - составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности; - проводить общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры; владеть: - основными жизненно важными двигательными действиями; - навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Общая трудоемкость

10-11 класс - программа рассчитана на 102 часа в год (3 урока в неделю).