

Название программы	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень среднего общего образования
Класс	10,11
Учебник	Учебник Лях В.И. М. Просвещение, 2015 г. (10-11 класс)
Количество часов	10 кл. – 68 ч. (2 ч. в неделю) 11 кл. – 68 ч. (2 ч. в неделю) Всего: 136 часов.
Цель курса	Формирование у обучающихся 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.
Структура курса	<p>10-11 класс</p> <p><b>- Физическая культура и здоровый образ жизни.</b> 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. 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. Формы организации занятий физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p><b>- Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> 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 здоровьесберегающие технологии.</p> <p><b>- Физическое совершенствование</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: . Спортивные единоборства. Прикладная физическая подготовка.</p>