

Название предмета	Физическая культура
Класс	10,11
Количество часов	105,102
Программа	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В,И Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/ В.И Лях.-5-е изд.- М. : Просвещение, 2020. - 80 с..
Учебник	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А. П Матвеев, Е.С Палехова. М.: Вентана- Граф, 2018г.-160с
Составители	Соловьёва А.Л.
Цель курса	<p>Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Образовательный процесс учебного предмета "Физическая культура" в старшей школе направлен на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> -содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физическими упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среду 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 базовых видов спорт, -дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости. скорости и гибкости) и координационных способностей(быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц). -формированию знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований. -формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия с данными самонаблюдения и самоконтроля. - формировании адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки , самообладания. - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции. -закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.