

Название рабочей программы	<b>Физическая культура</b>
Класс	10 – 11
Количество часов (общее и по классам)	136(68*2) 10 класс – 68 часа (2 часа в неделю) 11 класс – 68 часа (2 часа в неделю)
УМК, на основе которого составлена программа	<b>Программа:</b> Физическая авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. <b>Учебник</b> Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич физическая культура 10-11 класс, "Просвещение", Москва 2019 г.
Цель курса	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.
Задачи курса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;</li> <li>• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li> <li>• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li> <li>• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.</li> </ul>
Структура (разделы курса) курса	<b>Базовая часть</b>
	Теоретические сведения
	Легкая атлетика
	Спортивные игры
	Гимнастика с элементами акробатики
	Кроссовая подготовка
	<b>Вариативная часть</b>
	Связанный с региональными и национальными особенностями
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта