**Физическая культура 10 класс**

2) 68 часа

3) Баяндуев Эрдэм Сергеевич

4) Целями физического воспитания в 10 классе являются:

•содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

5) Структура курса (перечень основных разделов)

А. Легкая атлетика

Б. Гимнастика с основами акробатики

В. Кроссовая подготовка

Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол

**Физическая культура 11 класс**

2) 68 часа

3) Баяндуев Эрдэм Сергеевич

4) Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 11 класса ориентируется на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 5) Структура курса (перечень основных разделов)

А. Легкая атлетика

Б. Гимнастика с основами акробатики

В. Кроссовая подготовка

Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол