Рабочая программа по физической культуре составлена на основании

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
* Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
* Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

10 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2020, 11 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2020.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в общем объёме 204 часа (по три часа в неделю, 34 учебных недели). В том числе:

в 10 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год), в 11 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год).

**Цель**: 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

* 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, цыдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.