

<b>Предмет</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Класс</b>	<b>10 класс</b>
Количество часов	10 класс - 3 часа в неделю Итого за учебный год: 10 класс - 105 часов
Соответствует	Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования
Авторы учебника	Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 8- е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 271 с. - ил. ISBN 978-5-09-074189-7
Составил	Сорокин Георгий Геннадиевич
Цели	Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач: содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.); формирование 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 в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии; формирование 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 (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).
Основные разделы	Требования к уровню подготовки учащихся Содержание учебного предмета Тематическое планирование
Форма промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме выставления годовой оценки успеваемости.