**Физическая культура 10-11 класс**

 Программа рассчитана на изучение курса физической культуры в 10 и 11 классах в объеме 105 часов в 10 классе и 102 часа в 11 (3 часа в неделю).

В профильных классах (10в ; 11в) в объеме 140 часов в 10 классе и в объеме 136 часов в 11 классе.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Компонент образовательной программы «единоборства» заменен уроками гимнастики в связи с высоким травматизмом, и отсутствием специальной материально-технической базы (борцовского ковра и специальной защиты). Также, в гимнастике и единоборствах идет развитие таких основных качеств как координационные способности и развитие гибкости, силы (в уроки гимнастики включены упражнения с отягощениями на развитие различных групп мышц).