

Название курса	Физическая культура
Класс	5
Количество часов	102
Составители	
Цель курса	<p>Целью образования в области физической культуры в 5 классе 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 5 класса ориентируется на решение следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; <p>Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности</p>
Структура курса	<p>Структура курса (перечень основных разделов)</p> <p>А. Легкая атлетика</p> <p>Б. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>В. Лыжная подготовка</p> <p>Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол</p>
Название курса	Физическая культура
Класс	6
Количество часов	102
Составители	
Цель курса	<p>Целью физического воспитания в 6 классе 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.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоничному физическому развитию, закрепление

	<p>навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение основам базовых видов двигательных действий; • дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; • формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; • углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
Структура курса	<p>А. Легкая атлетика Б. Гимнастика с основами акробатики В. Лыжная подготовка Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол</p>
Название курса	Физическая культура
Класс	7
Количество часов	102
Составители	
Цель курса	<p>Цель: укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта. Развитие интереса к самостоятельным занятиям.</p>
Структура курса	1) Лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжи.
Название курса	Физическая культура

Класс	8
Количество часов	102
Составители	
Цель курса	<p>Целью обучения физической культуре содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.</p> <p>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.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье; - воспитать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогатить индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; - освоить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - овладеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
Структура курса	<p>А. Легкая атлетика</p> <p>Б. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>В. Лыжная подготовка</p> <p>Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол</p>
Название курса	Физическая культура
Класс	9
Количество часов	102
Составители	
Цель курса	<p>Целью обучения физической культуре содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.</p> <p>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.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье; - воспитать бережное отношение к собственному здоровью,

	<p>потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогатить индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; - освоить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - овладеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
Структура курса	<p>А. Легкая атлетика Б. Гимнастика с основами акробатики В. Лыжная подготовка Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол</p>
Название курса	Физическая культура
Класс	10
Количество часов	102
Составители	
Цель курса	<p>Целями физического воспитания являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Структура курса	<p>А. Легкая атлетика Б. Гимнастика с основами акробатики В. Лыжная подготовка</p>

	Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол
Название курса	Физическая культура
Класс	11
Количество часов	102
Составители	
Цель курса	<p>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 ориентируется на решение следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
Структура курса	<p>А. Легкая атлетика Б. Гимнастика с основами акробатики В. Лыжная подготовка Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол</p>