

Название курса	Физическая культура																		
Класс	1																		
Количество часов	99																		
Составители	Басова Л.В.																		
Цель курса	<p>-Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>-Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>-Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>-Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>-Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>-Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей,</p> <p>-Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное</p> <p>-Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>-Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>																		
Структура курса	<table> <tr> <td>I. Знания о физической культуре.</td> <td>3ч</td> </tr> <tr> <td>II. Способы физической деятельности.</td> <td>4ч</td> </tr> <tr> <td>III. Физическое совершенствование:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>-гимнастика с элементами акробатики</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>-легкоатлетические упражнения</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>-подвижные игры</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>-кроссовая подготовка</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td><b>Вариативная часть (при 3-х часах в неделю)</b></td> <td><b>22</b></td> </tr> <tr> <td>Подвижные игры с элементами баскетбола</td> <td>22</td> </tr> </table>	I. Знания о физической культуре.	3ч	II. Способы физической деятельности.	4ч	III. Физическое совершенствование:		-гимнастика с элементами акробатики	17	-легкоатлетические упражнения	21	-подвижные игры	20	-кроссовая подготовка	21	<b>Вариативная часть (при 3-х часах в неделю)</b>	<b>22</b>	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
I. Знания о физической культуре.	3ч																		
II. Способы физической деятельности.	4ч																		
III. Физическое совершенствование:																			
-гимнастика с элементами акробатики	17																		
-легкоатлетические упражнения	21																		
-подвижные игры	20																		
-кроссовая подготовка	21																		
<b>Вариативная часть (при 3-х часах в неделю)</b>	<b>22</b>																		
Подвижные игры с элементами баскетбола	22																		
Название курса	Физическая культура																		
Класс	2																		
Количество часов	102																		
Составители	Басова Л.В.																		

Цель курса	<p>-Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>-Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>-Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>-Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>-Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>-Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей,</p> <p>-Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное</p> <p>-Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>-Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>																		
Структура курса	<table border="0"> <tr> <td>I. Знания о физической культуре.</td> <td>3ч</td> </tr> <tr> <td>II. Способы физической деятельности.</td> <td>4ч</td> </tr> <tr> <td colspan="2">III. Физическое совершенствование:</td> </tr> <tr> <td>    гимнастика с элементами акробатики</td> <td>18ч</td> </tr> <tr> <td>    легкоатлетические упражнения</td> <td>21ч</td> </tr> <tr> <td>    подвижные игры</td> <td>18ч</td> </tr> <tr> <td>    кроссовая подготовка</td> <td>21ч</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Вариативная часть:</td> </tr> <tr> <td>    подвижные игры с элементами баскетбола</td> <td>24ч</td> </tr> </table>	I. Знания о физической культуре.	3ч	II. Способы физической деятельности.	4ч	III. Физическое совершенствование:		гимнастика с элементами акробатики	18ч	легкоатлетические упражнения	21ч	подвижные игры	18ч	кроссовая подготовка	21ч	Вариативная часть:		подвижные игры с элементами баскетбола	24ч
I. Знания о физической культуре.	3ч																		
II. Способы физической деятельности.	4ч																		
III. Физическое совершенствование:																			
гимнастика с элементами акробатики	18ч																		
легкоатлетические упражнения	21ч																		
подвижные игры	18ч																		
кроссовая подготовка	21ч																		
Вариативная часть:																			
подвижные игры с элементами баскетбола	24ч																		
Название курса	Физическая культура																		
Класс	3																		
Количество часов	102																		
Составители	Басова Л.В.																		
Цель курса	<p>Целью физического воспитания в 3 классе является - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.</p> <p>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p>																		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>укрепление</i> здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>• <i>совершенствование</i> жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>• <i>формирование</i> общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>• <i>развитие</i> интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>• <i>обучение</i> простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>																		
Структура курса	<table> <tr> <td>I. Знания о физической культуре.</td> <td>3ч</td> </tr> <tr> <td>II. Способы физической деятельности.</td> <td>4ч</td> </tr> <tr> <td>III. Физическое совершенствование:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>    гимнастика с элементами акробатики</td> <td>18ч</td> </tr> <tr> <td>    легкоатлетические упражнения</td> <td>21ч</td> </tr> <tr> <td>    подвижные игры</td> <td>18ч</td> </tr> <tr> <td>    кроссовая подготовка</td> <td>21ч</td> </tr> <tr> <td>    Вариативная часть:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>    подвижные игры с элементами баскетбола</td> <td>24ч</td> </tr> </table>	I. Знания о физической культуре.	3ч	II. Способы физической деятельности.	4ч	III. Физическое совершенствование:		гимнастика с элементами акробатики	18ч	легкоатлетические упражнения	21ч	подвижные игры	18ч	кроссовая подготовка	21ч	Вариативная часть:		подвижные игры с элементами баскетбола	24ч
I. Знания о физической культуре.	3ч																		
II. Способы физической деятельности.	4ч																		
III. Физическое совершенствование:																			
гимнастика с элементами акробатики	18ч																		
легкоатлетические упражнения	21ч																		
подвижные игры	18ч																		
кроссовая подготовка	21ч																		
Вариативная часть:																			
подвижные игры с элементами баскетбола	24ч																		
Название курса	Физическая культура																		
Класс	4																		
Количество часов	102																		
Составители	Басова Л.В.																		
Цель курса	<p>Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.</p> <p><b><u>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <i>укрепление</i> здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>— <i>совершенствование</i> жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>— <i>формирование</i> общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,</li> </ul>																		

	<p>физическом развитии и физической подготовленности;</p> <p>— <i>развитие</i> интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</p> <p>— <i>обучение</i> простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
Структура курса	<p>I. Знания о физической культуре. 3ч</p> <p>II. Способы физической деятельности. 4ч</p> <p>III. Физическое совершенствование:</p> <p>гимнастика с элементами акробатики 18ч</p> <p>легкоатлетические упражнения 21ч</p> <p>подвижные игры 18ч</p> <p>кроссовая подготовка 21ч</p> <p>Вариативная часть:</p> <p>подвижные игры с элементами баскетбола 24ч</p>
Название курса	Физическая культура
Класс	5
Количество часов	102
Составители	Басова Л.В.
Цель курса	<p>Целью физического воспитания в 5 классе является - 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 <i>устойчивых мотивов и потребностей</i> школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>укрепление</i> здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>• <i>формирование</i> культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;</li> <li>• <i>освоение</i> знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>• <i>обучение</i> навыкам и умениям в физкультурно-</li> </ul>

	<p>оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>воспитание</i> положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</li> </ul>
Структура курса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные игры (волейбол) 18 ч</li> <li>2. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч</li> <li>3. Лёгкая атлетика 21 ч</li> <li>4. Кроссовая подготовка 18 ч</li> <li>5. Баскетбол 27 ч</li> </ol>
Название курса	Физическая культура
Класс	6
Количество часов	102
Составители	Басова Л.В.
Цель курса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</li> <li>* обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>* 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;</li> <li>* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;</li> <li>* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;</li> <li>* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при</li> </ul>

	<p>травмах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;</li> <li>* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;</li> <li>* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.</li> </ul>
Структура курса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные игры (волейбол) 18 ч</li> <li>2. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч</li> <li>3. Лёгкая атлетика 21 ч</li> <li>4. Кроссовая подготовка 18 ч</li> <li>5. Баскетбол 27 ч</li> </ol>
Название курса	Физическая культура
Класс	7
Количество часов	102
Составители	Басова Л.В.
Цель курса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных физических качеств и способностей;</li> <li>- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;</li> <li>- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.</li> </ul>
Структура курса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовая часть (75 часов) <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</li> <li>1.2 Подвижные игры (18 часов)</li> <li>1.3 Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</li> <li>1.4 Легкоатлетические упражнения (21 час)</li> <li>1.5 Кроссовая подготовка (18 часов)</li> </ol> </li> <li>2. Вариативная часть (27 часов) <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Баскетбол (27 часов)</li> </ol> </li> </ol>

Название курса	Физическая культура
Класс	8
Количество часов	102
Составители	Басова Л.В.
Цель курса	<p>Целью физического воспитания в школе 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. Достижение цели физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</li> <li>• обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>• 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;</li> <li>• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;</li> <li>• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;</li> <li>• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;</li> <li>• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.</li> </ul>
Структура курса	Лёгкая атлетика 21ч      Кроссовая подготовка 18ч Гимнастика 18ч              Спортивные игры 45 ч
Название курса	Физическая культура
Класс	9
Количество часов	102
Составители	Басова Л.В.
Цель курса	<p>- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <p>- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</p> <p>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</p> <p>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>
Структура курса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовая часть (75 часов) <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</li> <li>1.2 Подвижные игры (18 часов)</li> <li>1.3 Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</li> <li>1.4 Легкоатлетические упражнения (21 час)</li> <li>1.5 Кроссовая подготовка (18 часов)</li> </ol> </li> <li>2. Вариативная часть (27 часов) <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Баскетбол (27 часов)</li> </ol> </li> </ol>