Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 6 класса

Рабочая программа для 6класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа создана на основе ОП ООО КШИ №2 с учетом требований ФГОС.

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях

М.: Просвещение 2014 год:

-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г

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 для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с учебным планом и Основной образовательной программой основного общего и среднего (полного) образования, предмет физическая культура в 6 классе изучается 2 часа в неделю (70 часов) в год, и включает следующие разделы:

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (Основы знаний) для 6 класса»; «Физическое совершенствование со спортивно­оздоровительной и прикладной ориентированной направленностью»; «Лёгкая атлетика»; «Кроссовая подготовка»; «Г имнастика с элементами акробатики (ритмическая гимнастика)»; «Спортивные игры: Футбол, Баскетбол и Волейбол»; «Способы спортивно оздоровительной деятельности».

Программа делится на две части базовую и вариативную. Базовая часть - выполняет обязательный минимум по предмету. Вариативная часть: включает в себя программный материал по волейболу и баскетболу.

Учебная программа в 6 классе направлен на то, что бы в конце курса школьники:

1) Владели системой знаний о физическом совершенствовании человека, и об истории развития физической культуры, спорта, олимпийского движения. 2) Умели отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. 3) Приобрели опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. 4) Овладели основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умели использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. 5) Умели выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию 6 класса, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы» что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Таблица с нормативами в низу документа!

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 7 класса

Рабочая программа создана на основе ОП ООО КШИ №2 с учетом требований ФГОС.

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях

М.: Просвещение 2014 год:

-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г

Цель: Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно- оздоровительной направленностью.

Задачи: Оздоровительные: • Укрепление здоровья; • Содействие нормальному физическому развитию; • Расширение функциональных возможностей организма. Образовательные: • Развитие двигательных (координационных) способностей; • Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований; • функциональных возможностей организма, основных физических качеств - скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников; • Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта • Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой.

Воспитательные: • Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В соответствии с учебным планом и Основной образовательной программой основного общего и среднего (полного) образования, предмет физическая культура в 7 классе изучается 2 часа в неделю (70 часов) в год, и включает следующие разделы:

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (Основы знаний) для 7 класса»; «Физическое совершенствование со спортивно­оздоровительной и прикладной ориентированной направленностью»; «Лёгкая атлетика»; «Кроссовая подготовка»; «Г имнастика с элементами акробатики (ритмическая гимнастика)»; «Спортивные игры: Футбол, Баскетбол и Волейбол»; «Способы спортивно оздоровительной деятельности».

Программа делится на две части базовую и вариативную. Базовая часть - выполняет обязательный минимум по предмету. Вариативная часть: включает в себя программный материал по волейболу и баскетболу. Программный материал усложняется по отношению к предыдущим классам, за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. В результате изучения физической культурыв7классеученикдолже

знать/понимать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх:
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию 7 класса, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы» что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Таблица с нормативами в низу документа!

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 8 класса

Рабочая программа создана на основе ОП ООО КШИ №2 с учетом требований ФГОС.

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях

М.: Просвещение 2014 год:

-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г

Цель: Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно- оздоровительной направленностью.

Задачи: Оздоровительные: • Укрепление здоровья; • Содействие нормальному физическому развитию; • Расширение функциональных возможностей организма. Образовательные: • Развитие двигательных (координационных) способностей; • Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований; • функциональных возможностей организма, основных физических качеств - скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников; • Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта • Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой.

Воспитательные: • Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В соответствии с учебным планом и Основной образовательной программой основного общего и среднего (полного) образования, предмет физическая культура в 8 классе изучается 2 часа в неделю (70 часов) в год, и включает следующие разделы:

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (Основы знаний) для 8 класса»; «Физическое совершенствование со спортивно­оздоровительной и прикладной ориентированной направленностью»; «Лёгкая атлетика»; «Кроссовая подготовка»; «Г имнастика с элементами акробатики (ритмическая гимнастика)»; «Спортивные игры: Футбол, Баскетбол и Волейбол»; «Способы спортивно оздоровительной деятельности». Программа делится на две части базовую и вариативную. Базовая часть - выполняет обязательный минимум по предмету. Вариативная часть: включает в себя программный материал по волейболу и баскетболу. Программный материал усложняется по отношению к предыдущим классам, за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. В рамках учебной программы по физической культуре в 8 классе, школьники не только совершенствуют физические качества и укрепляют здоровье, осваивают физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивают психические процессы и нравственные качества, формируют сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность .Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному, и от частного к конкретному. За время обучения в 8 классе школьники должны освоить жизненно важные двигательные умения и навыки; Совершенствовать функциональные возможности организма; Развить двигательные способности; Обучиться основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки; Сформировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию 8 класса, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы»

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 9 класса

Рабочая программа создана на основе ОП ООО КШИ №2 с учетом требований ФГОС.

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях

М.: Просвещение 2014 год:

-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г

Цель: Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно- оздоровительной направленностью.

Задачи: Оздоровительные: • Укрепление здоровья; • Содействие нормальному физическому развитию; • Расширение функциональных возможностей организма. Образовательные: • Развитие двигательных (координационных) способностей; • Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований; • функциональных возможностей организма, основных физических качеств - скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников; • Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта • Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой.

Воспитательные: • Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В соответствии с учебным планом и Основной образовательной программой основного общего и среднего (полного) образования, предмет физическая культура в 9 классе изучается 2 часа в неделю (68 часов) в год, и включает следующие разделы:

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (Основы знаний) для 9 класса»; «Физическое совершенствование со спортивно­оздоровительной и прикладной ориентированной направленностью»; «Лёгкая атлетика»; «Кроссовая подготовка»; «Г имнастика с элементами акробатики (ритмическая гимнастика)»; «Спортивные игры: Футбол, Баскетбол и Волейбол»; «Способы спортивно оздоровительной деятельности». Программа делится на две части базовую и вариативную. Базовая часть - выполняет обязательный минимум по предмету. Вариативная часть: включает в себя программный материал по волейболу и баскетболу. Программный материал усложняется по отношению к предыдущим классам, за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного.

Особенностями учебной рабочей программы 9 класса являются: Направленность на реализацию принципа вариативности; Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности. Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному, и от частного к конкретному. За время обучения в 9 классе школьники должны освоить жизненно важные двигательные умения и навыки; Совершенствовать функциональные возможности организма; Развить двигательные способности; Обучиться основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки; Сформировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Совершенствовать физические качества и укрепить здоровье, освоить физические упражнения и двигательные действия, развивать нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию 9 класса, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы» что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Таблица с нормативами в низу документ

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10 класса

Рабочая программа для 10 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, создана на основе ООП СОО КШИ №2 с учетом требований ФКГОС.

Содержание данной рабочей программы при четырех урочных учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и профильного обучения в оборонно-спортивном профиле, соответственно, на выполнение профильной части комплексной программы по физической культуре.(140 часов)

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФКГОС Целью школьного физического воспитания 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач: 1. 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;

2. обучение основам базовых видов двигательных действий;

3. 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 способностей (скоростно­силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий

физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10. содействие развитию психических процессов

В 10 классе продолжается изучение и совершенствование элементов по разделу «Спортивные игры». В программе для учащихся 10 классов двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья школьников и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.. Особенностью урочных занятий в 10 классе является совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные и спортивные(баскетбол, волейбол) игры. Базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов при трёх учебных занятиях в неделю и это в первую очередь направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, ориентировано, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Также в 10 классе школьники должны освоить различные упражнения из лёгкой атлетики, в том числе, метание различных по массе и форме снарядов (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.). В гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико - технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11классов.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию 10 класса, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы» что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Таблица с нормативами в низу документа!

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 11 класса

Рабочая программа для 11 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, создана на основе ООП СОО КШИ №2 с учетом требований ФКГОС.

Содержание данной рабочей программы при четырех урочных учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и профильного обучения в оборонно-спортивном профиле, соответственно, на выполнение профильной части комплексной программы по физической культуре.(136 часов)

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика)..

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС Целью школьного физического воспитания 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач: 1. 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; 2. обучение основам базовых видов двигательных действий; 3. 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 способностей (скоростно­силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); 4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий

физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; 5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; 6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; 7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; 8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; 9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; 10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В 11 классе продолжается изучение и совершенствование элементов по разделу «Спортивные игры». В программе для учащихся 10 классов двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуетс

направленностью на укрепление здоровья школьников и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.. Особенностью урочных занятий в 10 классе является совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные и спортивные(баскетбол, волейбол) игры. Базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов при трёх учебных занятиях в неделю и это в первую очередь направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, ориентировано, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Также в 11 классе школьники должны освоить различные упражнения из лёгкой атлетики, в том числе, метание различных по массе и форме снарядов (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.). В гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико - технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11классов.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию 11 класса, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы» что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Таблица с нормативами в низу документа!

Нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Оценка | 2 класс | 3 класс | 4 класс | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс | 11 класс |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Бег12/15/18/ 20/23 кр., (мин.,сек. ) | 3 |  | 3,50 | 4,00 | 4,35 | 4,45 | 5,00 | 5,15 | 5,50 | 6,30 | 5,50 | 6,20 | 5,45 | 6,15 | 5,40 | 6,10 | 5,35 | 6,10 | 5,30 | 6,10 |
| 4 | 6 мин. | 3,40 | 3,50 | 4,20 | 4,35 | 4,45 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 5,30 | 5,50 | 5,25 | 5,40 | 5,20 | 5,30 | 5,15 | 5,30 | 5,15 | 5,30 |
| 5 |  | 3,30 | 3,40 | 4,10 | 4,20 | 4,35 | 4,45 | 5,15 | 5,30 | 5,15 | 5,25 | 5,10 | 5,25 | 5,05 | 5,15 | 5,00 | 5,15 | 5,00 | 5,10 |
| Челночн. бег 3\*10 м5\*10 м. (сек.) | 3 | 10,5 | 9,5 | 10,0 | 9,4 | 9,9 | 9,2 | 9,8 | 9,1 | 9,6 | 9,1 | 9,6 | 9,0 | 9,5 | 8,8 | 9,3 | 14,1 | 16,0 | 14,0 | 16,0 |
| 4 | 10,0 | 9,0 | 9,5 | 8,8 | 9,4 | 8,7 | 9,3 | 8,6 | 9,1 | 8,6 | 9,1 | 8,5 | 9,0 | 8,3 | 8,8 | 13,4 | 15,3 | 13,4 | 15,4 |
| 5 | 9,5 | 8,8 | 9,3 | 8,4 | 9,2 | 8,2 | 8,9 | 8,1 | 8,6 | 8,1 | 8,6 | 7,9 | 8,5 | 7,8 | 8,3 | 12,9 | 14,8 | 12,9 | 14,9 |
| Прыжки в длину с места(метры) | 3 | 1 | 1,3 | 1,2 | 1,4 | 1,3 | 1,5 | 1,4 | 1,6 | 1,5 | 1,65 | 1,55 | 1,7 | 1,6 | 1,8 | 1,65 | 1,85 | 1,70 | 1,9 | 1,75 |
| 4 | 1,15 | 1,5 | 1,4 | 1,6 | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 1,75 | 1,65 | 1,80 | 1,7 | 1,85 | 1,72 | 1,95 | 1,76 | 2,10 | 1,88 | 2,13 | 1,86 |
| 5 | 1,3 | 1,6 | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 1,8 | 1,7 | 1,9 | 1,75 | 1,95 | 1,8 | 2,0 | 1,85 | 2,07 | 1,88 | 2,25 | 1,98 | 2,31 | 1,96 |
| Прыжки ч/з скак.раз за0,5/1 мин. | 3 |  |  | 30 | 35 | 35 | 40 | 90 | 100 | 100 | 105 | 100 | 105 | 105 | 110 | 110 | 115 | 120 | 122 | 120 | 125 |
| 4 |  |  | 35 | 40 | 40 | 45 | 100 | 110 | 105 | 115 | 110 | 120 | 120 | 122 | 121 | 125 | 130 | 135 | 130 | 136 |
| 5 |  |  | 40 | 45 | 45 | 50 | 110 | 120 | 120 | 125 | 120 | 125 | 125 | 130 | 126 | 131 | 135 | 140 | 136 | 141 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отжимания(раз за 30 сек.) | 3 | 3 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 13 | 12 | 15 | 13 | 16 | 13 | 17 | 13 |
| 4 | 5 | 11 | 11 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 14 | 17 | 14 | 18 | 14 | 20 | 15 | 21 | 16 | 21 | 16 |
| 5 | 10 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 20 | 18 | 21 | 18 | 22 | 19 | 23 | 20 | 25 | 21 | 25 | 21 |
| Подтягивания(раз) | 3 |  |  | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 |
| 4 |  |  | 2 | 5 | 3 | 6 | 4 | 7 | 5 | 8 | 5 | 8 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 |
| 5 |  |  | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 | 10 | 6 | 11 | 7 | 11 | 8 | 11 | 9 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 |
| Пресс(раз за 30 сек.) | 3 | 10 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 20 | 17 |
| 4 | 12 | 17 | 17 | 18 | 18 | 20 | 19 | 21 | 20 | 22 | 21 | 23 | 21 | 24 | 21 | 25 | 21 | 25 | 21 |
| 5 | 15 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 25 | 23 | 27 | 24 | 28 | 24 | 29 | 25 | 30 | 25 |
| Гибкость(см.) | 3 |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 |  |  | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| 5 |  |  | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 |