

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	1
Нормативный документ	<p>Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012</p>
Количество часов	99 (3 часа в неделю)
Составители	Лях В.И., А.А. Зданевич
Цель курса	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>1.1. Естественные основы.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.</p> <p>1.4. Подвижные игры.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p> <p>1.5. Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и</p>

	<p>расслабления мышц.</p> <p>1.6. Легкоатлетические упражнения.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Понятия <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость</i>; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-77,основы знаний о физической культуре- в процессе урока, подвижные игры -20,гимнастика с элементами акробатики-17,легкоатлетические упражнения-21,кроссовая подготовка-21,вариативная часть-22,подвижные игры с элементами баскетбола-22.Итого-99 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	2
Нормативный документ	<p>Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012</p>
Количество часов	102 (3 часа в неделю)
Составители	Лях В.И., А.А. Зданевич
Цель курса	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>1.1. Естественные основы.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.</p> <p><i>3–4 классы.</i> Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.</p> <p>1.4. Подвижные игры.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p>

	<p>1.5. Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.</p> <p>1.6. Легкоатлетические упражнения.</p> <p><i>1–2 классы.</i> Понятия <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость</i>; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-78,основы знаний о физической культуре- в процессе урока, подвижные игры -18гимнастика с элементами акробатики-18,легкоатлетические упражнения-21,кроссовая подготовка-21,вариативная часть-24,подвижные игры с элементами баскетбола-24.Итого-102часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	3
Нормативный документ	<p>Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012</p>
Количество часов	102 (3 часа в неделю)
Составители	Лях В.И., А.А. Зданевич
Цель курса	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>1.1. Естественные основы.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы.</p> <p><i>3–4 классы.</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.</p> <p>1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p><i>3–4 классы.</i> Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.</p> <p>1.4. Подвижные игры.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p> <p>1.5. Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.</p>

	<p>1.6. Легкоатлетические упражнения.</p> <p><i>3–4 классы.</i> Понятие <i>эстафета</i>. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-78, основы знаний о физической культуре- в процессе урока, подвижные игры -18 гимнастика с элементами акробатики-18, легкоатлетические упражнения-21, кроссовая подготовка-21, вариативная часть-24, подвижные игры с элементами баскетбола-24. Итого-102 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	4
Нормативный документ	<p>Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012</p>
Количество часов	102(3 часа в неделю)
Составители	Лях В.И., А.А. Зданевич
Цель курса	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>1.1. Естественные основы.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы.</p> <p><i>3–4 классы.</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.</p> <p>1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p><i>3–4 классы.</i> Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.</p> <p>1.4. Подвижные игры.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p> <p>1.5. Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p><i>1–4 классы.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.</p>

	<p>1.6. Легкоатлетические упражнения.</p> <p><i>3–4 классы.</i> Понятие <i>эстафета</i>. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-78, основы знаний о физической культуре- в процессе урока, подвижные игры -18 гимнастика с элементами акробатики-18, легкоатлетические упражнения-21, кроссовая подготовка-21, вариативная часть-24, подвижные игры с элементами баскетбола-24. Итого-102 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	7
Нормативный документ	<p>Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:</p> <p><i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.</p>
Количество часов	105(3 часа в неделю)
Составители	Лях В.И., А.А. Зданевич
Цель курса	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>1.1. Естественные основы. <i>7–8 классы.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы. <i>7–8 классы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по</p>

объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в

	судействе.
Структура курса	Базовая часть-75,основы знаний о физической культуре- в процессе урока, спортивные игры -19гимнастика с элементами акробатики-19,легкая атлетика-21,кроссовая подготовка-19,вариативная часть-27, баскетбол-27.Итого-105 часов

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	8
Нормативный документ	<p>Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:</p> <p><i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.</p>
Количество часов	105(3 часа в неделю)
Составители	Лях В.И., А.А. Зданевич
Цель курса	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>1.1. Естественные основы. <i>7–8 классы.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы. <i>7–8 классы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по</p>

объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в

	судействе.
Структура курса	Базовая часть-75,основы знаний о физической культуре- в процессе урока, спортивные игры -19гимнастика с элементами акробатики-19,легкая атлетика-21,кроссовая подготовка-19,вариативная часть-27, баскетбол-27.Итого-105 часов

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	9
Нормативный документ	<p>Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:</p> <p><i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.</p>
Количество часов	105(3 часа в неделю)
Составители	Лях В.И., А.А. Зданевич
Цель курса	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>1.1. Естественные основы.</p> <p><i>9 класс.</i> Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы.</p> <p><i>9 класс.</i> Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими</p>

упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям

1.4. Приемы закаливания.

9 класс. Пользование баней

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в

	судействе.
Структура курса	Базовая часть-75,основы знаний о физической культуре- в процессе урока, спортивные игры -19гимнастика с элементами акробатики-19,легкая атлетика-21,кроссовая подготовка-19,вариативная часть-27, баскетбол-27.Итого-105 часов