

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 (70) 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 объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.</p> <p>1.3. Культурно-исторические основы. <i>7–8 классы.</i> Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.</p> <p>1.4. Приемы закаливания. <i>7–8 классы.</i> Водные процедуры (<i>обтирание, душ</i>), купание в открытых водоемах.</p> <p>1.5. Подвижные игры. <i>Волейбол</i></p>

	<p><i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p>Баскетбол</p> <p><i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p>1.6. Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p><i>5–7 классы.</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>1.7. Легкоатлетические упражнения.</p> <p><i>5–9 классы.</i> Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>1.8. Кроссовая подготовка.</p> <p><i>5–9 классы.</i> Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-56,основы знаний о физической культуре - в процессе урока, спортивные игры -15 гимнастика с элементами акробатики-12,легкая атлетика-15, кроссовая подготовка-14,вариативная часть-14, баскетбол-14. Итого-70 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	5
Нормативный документ	<p>Рабочий план разработан 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 средней школе, на его преподавание отводится (70) 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> <p><i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.</p>
Количество часов	70(2 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>5–6 классы.</i> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы.</p> <p><i>5–6 классы.</i> Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.</p> <p>1.3. Культурно-исторические основы.</p>

	<p><i>5–6 классы.</i> Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>1.4. Приемы закаливания. <i>5–6 классы.</i> Воздушные ванны (<i>теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные</i>). Солнечные ванны (<i>правила, дозировка</i>).</p> <p>1.5. Подвижные игры. Волейбол <i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p>Баскетбол <i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p>1.6. Гимнастика с элементами акробатики. <i>5–7 классы.</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>1.7. Легкоатлетические упражнения. <i>5–9 классы.</i> Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>1.8. Кроссовая подготовка. <i>5–9 классы.</i> Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-56,основы знаний о физической культуре - в процессе урока, спортивные игры -15 гимнастика с элементами акробатики-12,легкая атлетика-15, кроссовая подготовка-14,вариативная часть-14, баскетбол-14. Итого-70 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	9
Нормативный документ	<p>Рабочий план разработан 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 средней школе, на его преподавание отводится (105) 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> <p><i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – 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>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. <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 упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.</p> <p>1.3. Культурно-исторические основы. <i>9 класс.</i> Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.</p> <p>1.4. Приемы закаливания.</p>

	<p><i>9 класс.</i> Пользование баней.</p> <p>1.5. Подвижные игры.</p> <p><i>Волейбол</i> <i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p><i>Баскетбол</i> <i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p>1.6. Гимнастика с элементами акробатики. <i>8–9 классы.</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.</p> <p>1.7. Легкоатлетические упражнения. <i>5–9 классы.</i> Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>1.8. Кроссовая подготовка. <i>5–9 классы.</i> Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-75, основы знаний о физической культуре - в процессе урока, спортивные игры -18 гимнастика с элементами акробатики-18, легкая атлетика-21, кроссовая подготовка-18, вариативная часть-30, баскетбол-30. Итого-105 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	10
Нормативный документ	<p>Рабочий план разработан 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 средней школе, на его преподавание отводится (105) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. 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.</p> <p>1.1. Социокультурные основы. <i>10 класс.</i> Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> <p>1.2. Психолого-педагогические основы. <i>10 класс.</i> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</p> <p>1.3. Медико-биологические основы. <i>10 класс.</i> Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>1.4. Приемы саморегуляции. <i>10–11 классы.</i> Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p>1.5. Баскетбол. <i>10–11 классы.</i> Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых</p>

	<p>качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>1.6. Волейбол. <i>10–11 классы.</i> Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>1.7. Гимнастика с элементами акробатики. <i>10–11 классы.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>1.8. Легкая атлетика. <i>10–11 классы.</i> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-75,основы знаний о физической культуре - в процессе урока, спортивные игры -18 гимнастика с элементами акробатики-18,легкая атлетика-21, кроссовая подготовка-18,вариативная часть-30, баскетбол-30. Итого-105 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	11
Нормативный документ	<p>Рабочий план разработан 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 средней школе, на его преподавание отводится (105) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. 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.</p> <p>1.1. Социокультурные основы. <i>11 класс.</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>1.2. Психолого-педагогические основы. <i>11 класс.</i> Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.</p> <p>1.3. Медико-биологические основы. <i>11 класс.</i> Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.</p> <p>1.4. Приемы саморегуляции. <i>10–11 классы.</i> Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p>1.5. Баскетбол. <i>10–11 классы.</i> Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>1.6. Волейбол. <i>10–11 классы.</i> Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых</p>

	<p>качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>1.7. Гимнастика с элементами акробатики. <i>10–11 классы.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>1.8. Легкая атлетика. <i>10–11 классы.</i> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-75, основы знаний о физической культуре - в процессе урока, спортивные игры -18 гимнастика с элементами акробатики-18, легкая атлетика-21, кроссовая подготовка-18, вариативная часть-30, баскетбол-30. Итого-105 часов</p>

Аннотации к рабочим программам

Название курса	Физкультура
Класс	6
Нормативный документ	<p>Рабочий план разработан 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 средней школе, на его преподавание отводится (70) 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> <p><i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – 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>5–6 классы.</i> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p>1.2. Социально-психологические основы. <i>5–6 классы.</i> Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>1.3. Культурно-исторические основы. <i>5–6 классы.</i> Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>1.4. Приемы закаливания. <i>5–6 классы.</i> Воздушные ванны (<i>теплые, безразличные,</i></p>

	<p><i>прохладные, холодные, очень холодные).</i> Солнечные ванны (<i>правила, дозировка).</i></p> <p>1.5. Подвижные игры.</p> <p><i>Волейбол</i> <i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p><i>Баскетбол</i> <i>5–9 классы.</i> 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.</p> <p>1.6. Гимнастика с элементами акробатики. <i>5–7 классы.</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>1.7. Легкоатлетические упражнения. <i>5–9 классы.</i> Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>1.8. Кроссовая подготовка. <i>5–9 классы.</i> Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>
Структура курса	<p>Базовая часть-56,основы знаний о физической культуре - в процессе урока, спортивные игры -15 гимнастика с элементами акробатики-12,легкая атлетика-15, кроссовая подготовка-14,вариативная часть-14, баскетбол-14. Итого-70 часов</p>