

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по учебному предмету «Физическая культура»

1- 4 класс

<b>Нормативные документы</b>	Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: <ul style="list-style-type: none"><li>– Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;</li><li>– Федеральным законом № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020;</li><li>– Приказом Министерства образования и науки РФ № 373 № «Об утверждении ФГОС НОО» от 06.10.2009;</li><li>– Приказом Минпросвещения России № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО) от 18.05.2023;</li><li>– Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286);</li><li>– Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.09.2022 № 858;</li><li>- Федеральной основной общеобразовательной программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».</li></ul>
<b>УМК</b>	Физическая культура. 1 – 4 классы. Лях В. И. - М.: Просвещение, 2021.
<b>Цели и задачи курса</b>	Целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели обеспечивается решением следующих задач: Содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся. Закрепление навыков

	<p>правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.</p> <p>Обучение основам базовых видов спорта.</p> <p>Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности на основе знаний о системе организма.</p> <p>Углубленное представление об основных видах спорта.</p> <p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.</p> <p>Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.</p> <p>Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.</p>
<p><b>Особенности содержания предмета</b></p>	<p>Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.</p> <p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>
<p><b>Нормативный срок освоения</b></p>	<p>Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –269 часов: в 1 классе –65 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе –68 часа (68 часов в неделю), в 4 классе –68 часов (2 часа в неделю).</p>

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по учебному предмету «Физическая культура»

5-9 класс

<b>Нормативные документы</b>	Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: <ul style="list-style-type: none"><li>– Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;</li><li>– Федеральным законом № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020;</li><li>– Приказом Министерства образования и науки РФ № 1807 № «Об утверждении ФГОС ООО» от 17.12.2010;</li><li>– Приказом Минпросвещения России № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО) от 18.05.2023;</li><li>– Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России № 287 от 31.05.2021);</li><li>– Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.09.2022 № 858;</li><li>– Федеральной основной общеобразовательной программой основного общего образования по предмету «Физическая культура».</li></ul>
<b>УМК</b>	<b>5 класс</b> Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: «Просвещение». <b>6 класс</b> Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: «Просвещение». <b>7 класс</b> Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: «Просвещение». <b>8 класс</b> Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: «Просвещение». <b>9 класс</b> Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: «Просвещение».

**Цели и задачи курса**

Целью реализации программы предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования 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.

Задачами изучения физической культуры на уровне основного общего образования являются:

- 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;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>Особенности содержания предмета</b></p>	<p><b>5 КЛАСС</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b>  Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.  Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><b>6 КЛАСС</b></p> <p><b><i>Знания о физической культуре.</i></b>  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.</p> <p><b><i>Способы самостоятельной деятельности.</i></b>  Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения</p>

индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы

оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования

	<p>вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p> <p><b>9 КЛАСС</b></p> <p><i><b>Знания о физической культуре.</b></i></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p><i><b>Способы самостоятельной деятельности.</b></i></p> <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p> <p><i><b>Физическое совершенствование.</b></i></p> <p><i><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></i></p> <p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.</p>
<p><b>Нормативный срок освоения</b></p>	<p>Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (3 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (3 часа в неделю).</p>



## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по учебному курсу «Физическая культура» базовый уровень

10 класс

<b>Нормативные документы</b>	Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: <ul style="list-style-type: none"><li>– Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;</li><li>– Федеральным законом № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020;</li><li>– Приказом Министерства образования и науки РФ № 413 № «Об утверждении ФГОС СОО» от 17.05.2012;</li><li>– Приказом Минпросвещения России № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП СОО) от 18.05.2023;</li><li>– Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России № 732 от 12.08.2022;</li><li>– Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.09.2022 № 858;</li><li>– Федеральной основной общеобразовательной программой среднего общего образования по предмету «Физическая культура».</li></ul>
<b>УМК</b>	Физическая культура. 10 – 11 классы. Лях В. И. - М.: Просвещение, 2021.
<b>Цели и задачи курса</b>	Целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели обеспечивается решением следующих задач: Содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся. Закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней

	<p>среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.</p> <p>Обучение основам базовых видов спорта.</p> <p>Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности на основе знаний о системе организма.</p> <p>Углубленное представление об основных видах спорта.</p> <p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.</p> <p>Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.</p> <p>Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.</p>
<b>Особенности содержания предмета</b>	<p>Из истории развития физической культуры в России.</p> <p>Развитие национальных видов спорта в России.</p> <p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>
<b>Нормативный срок освоения</b>	<p>На изучение физической культуры в 10 классе отводится 34 часа.</p>

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по учебному предмету «Физическая культура» базовый уровень

11 класс

<b>Нормативные документы</b>	Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: <ul style="list-style-type: none"><li>– Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;</li><li>– Федеральным законом № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020;</li><li>– Приказом Министерства образования и науки РФ № 413 № «Об утверждении ФГОС СОО» от 17.05.2012;</li><li>– Приказом Минпросвещения России № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП СОО) от 18.05.2023;</li><li>– Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России № 732 от 12.08.2022;</li><li>– Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.09.2022 № 858;</li><li>– Федеральной основной общеобразовательной программой среднего общего образования по предмету «Физическая культура».</li></ul>
<b>УМК</b>	Физическая культура. 10 – 11 классы. Лях В. И. - М.: Просвещение, 2021.
<b>Цели и задачи курса</b>	Целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели обеспечивается решением следующих задач: Содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся. Закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней

	<p>среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.</p> <p>Обучение основам базовых видов спорта.</p> <p>Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности на основе знаний о системе организма.</p> <p>Углубленное представление об основных видах спорта.</p> <p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.</p> <p>Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.</p> <p>Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.</p>
<b>Особенности содержания предмета</b>	<p>Из истории развития физической культуры в России.</p> <p>Развитие национальных видов спорта в России.</p> <p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>
<b>Нормативный срок освоения</b>	<p>На изучение физической культуры в 11 классах отводится 34 часа.</p>