

## **Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**Класс:** 5

**Уровень изучения учебного материала:** базовый (в соответствии с Лицензией).

**УМК, учебник:**

Преподавание физической культуры осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2012 г.).

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009г.

**Количество часов для изучения:** 102

**Основные разделы (темы) содержания:**

Легкая атлетика: 21 час.

Гимнастика: 18 часов.

Кроссовая подготовка: 18 часов.

Спортивная игра баскетбол: 24 часа.

Спортивная игра волейбол: 25 часов.

Физкультурно-оздоровительная направленность: в течении уроков.

**О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:**

В результате изучения выпускник 5 класса школы должен

**Знать/понимать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

- Физические способности и физические упражнения на скорость, силу, выносливость, координацию движений и гибкость.

## Аннотация к рабочим программам по физической культуре

**Класс:** 6

**Уровень изучения учебного материала:** базовый (в соответствии с Лицензией).

**УМК, учебник:**

Преподавание физической культуры осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2012 г.).

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009г.

**Количество часов для изучения:** 102

**Основные разделы (темы) содержания:**

Легкая атлетика: 33 часа.

Гимнастика: 17 часов.

Лыжная подготовка: 12 часов.

Спортивная игра баскетбол: 19 часов.

Спортивная игра волейбол: 19 часов.

Физкультурно-оздоровительная направленность: в течение уроков.

**О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:**

В результате изучения выпускник 6 класса школы должен

**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;

**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
- 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**демонстрировать:**

- физические способности и физические упражнения на скорость, силу, выносливость,

координацию движений и гибкость.

## **Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**Класс:** 7

**Уровень изучения учебного материала:** базовый (в соответствии с Лицензией).

**УМК, учебник:**

Преподавание физической культуры осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012 г.).

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009г.

**Количество часов для изучения:** 102

**Основные разделы (темы) содержания:**

Легкая атлетика: 27 часов.

Гимнастика: 12 часов.

Льжная подготовка: 14 часов.

Спортивная игра баскетбол: 22 часа.

Спортивная игра волейбол: 27 часов.

Физкультурно-оздоровительная направленность: в течение уроков.

**О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:**

В результате изучения выпускник 7 класса школы должен

**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;

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

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- демонстрировать:**
- физические способности и физические упражнения на скорость, силу, выносливость, координацию движений и гибкость.

### **Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**Класс:** 8

**Уровень изучения учебного материала:** базовый (в соответствии с Лицензией).

**УМК, учебник:**

Преподавание физической культуры осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012 г.).

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009г.

**Количество часов для изучения:** 102

**Основные разделы (темы) содержания:**

Легкая атлетика: 40 часов.

Гимнастика: 12 часов.

Лыжная подготовка: 30 часов.

Спортивная игра баскетбол: 8 часов.

Спортивная игра волейбол: 10 часов.

Физкультурно-оздоровительная направленность: в течение уроков.

**О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:**

В результате изучения выпускник 8 класса школы должен

**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;

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

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- демонстрировать**
- физические способности и физические упражнения на скорость, силу, выносливость, координацию движений и гибкость.

### **Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**Класс:** 9

**Уровень изучения учебного материала:** базовый.

**УМК, учебник:**

Преподавание физической культуры осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012 г.).

Физическая культура. 8 -9 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009г.

**Количество часов для изучения:** 102

**Основные разделы (темы) содержания:**

Легкая атлетика: 29 часов.

Гимнастика: 14 часов.

Лыжная подготовка: 12 часов.

Спортивные игры: 43 часа.

Единоборства: 4 часа.

Основы физической культуры и ЗОЖ: в процессе уроков.

**О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:**

В результате изучения выпускник 9 класса школы должен

**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 гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосло-

жения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

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