

Аннотации к учебному предмету «Физическая культура» 5- 9 классы

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта ООО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями);

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы ООО МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы;

- содержательного раздела основной образовательной программы ООО МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы;

- Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов, авторами которой являются В. И. Лях и А.А. Зданевич , по учебному комплексу Физическая культура, 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, -13-е изд. –М. : Просвещение, 2012 г

- Учебного плана МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена в соответствии с рабочей программой воспитания.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Издатель учебника
В.И. Лях	Физическая культура, 5-7 класс	Просвещение, 2012 г

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы га физическую культуру в 5- 9 классах выделяется по 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**
- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- **Легкая атлетика.** Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.
- **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.
- **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Аннотации к учебному предмету «Физическая культура» 1- 4 классы

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта НОО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями);
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы НОО;
- содержательного раздела основной образовательной программы НОО МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы;
- Авторской программы предметной линии учебников: Физическая культура, 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, -13-е изд. –М. : Просвещение, 2012 г.
- Учебного плана МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы

Рабочая программа составлена в соответствии с программой воспитания.

Рабочая программа ориентирована на УМК «Физическая культура»:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника/ пособия	Издатель учебника/ пособия
В.И. Лях	Физическая культура	издательство «Просвещение»

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы на учебный предмет «Физическая культура» в 1- 4 классах выделяется по 3 часа в неделю, всего 102 часа за год.

Содержание учебного предмета

Гимнастика

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед, стойка на лопатках; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Аннотации к учебному предмету «Физическая культура» 10- 11 классы

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта СОО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями);

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы СОО МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы;

- содержательного раздела основной образовательной программы СОО МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы;

- Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов, авторами которой являются В. И. Лях и А.А. Зданевич , по учебному комплексу Физическая культура, 7класс: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, -13-е изд. –М. : Просвещение, 2012 г

- Учебного плана МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена в соответствии с программой воспитания.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Издатель учебника
В.И. Лях	Физическая культура, 10-11класс	Просвещение, 2012 г

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Уканской средней общеобразовательной школы на физическую культуру в 9 классе выделяется 3 часа в неделю, всего 102 часа в год. Сроки реализации данной программы 2020-2021 учебный год.

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*