

Аннотация к рабочей программе по Физической культуре.

Класс 1.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику В.И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2010 г.

Количество часов 99 часов (на год)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	25
5	Лыжная подготовка	26
	Всего	99

Требования к уровню подготовки учащихся

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр и использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения и др.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки и пр.) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до -16 градусов Цельсия).

Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание – утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 С, воды от+20 С, продолжительностью около 2 минут. В дальнейшем пребывание в воде может быть увеличено до 10-15 мин.

Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате. Летом хождение по траве и грунту. Зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 сек.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются средством решения комплекса задач воспитания личности младшего школьника. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Гимнастика с элементами акробатики.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. Выполняя их, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 упражнений. Используются также общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнения с предметом должны содержать предмет новизны.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют акробатические и танцевальные упражнения.

Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. В результате освоения данного раздела программы ученики

приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Лыжная подготовка.

В задачи лыжной подготовки входит ознакомление детей с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже -15 С. В северных районах эта т-ра может быть понижена на 5 С.

Задача учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут быть форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям

Класс 2.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику В.И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2010 г.

Количество часов 68 часов (на год)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
1.2.	Подвижные игры	13
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.4	Легкая атлетика	17
1.5	Лыжная подготовка	19
2.	Всего	68

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр и использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения и др.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки и пр.) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до -16 градусов Цельсия).

Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание – утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или

перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 С, воды от+20 С, продолжительностью около 2 минут. В дальнейшем пребывание в воде может быть увеличено до 10-15 мин.

Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате. Летом хождение по траве и грунту. Зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 сек.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются средством решения комплекса задач воспитания личности младшего школьника. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Гимнастика с элементами акробатики.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. Выполняя их, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 упражнений. Используются также общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнения с предметом должны содержать предмет новизны.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют акробатические и танцевальные упражнения.

Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть

простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Лыжная подготовка.

В задачи лыжной подготовки входит ознакомление детей с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже -15 С. В северных районах эта т-ра может быть понижена на 5 С.

Задача учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжи могут быть форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям.

Класс 3.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику В.И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2010 г.

Количество часов 68 часов (на год)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
1.2.	Подвижные игры	13
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.4	Легкая атлетика	17
1.5	Лыжная подготовка	19
	Всего	68

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр и использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения и др.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки и пр.) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до -16 градусов Цельсия).

Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин.

Обливание – утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в

зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 С, воды от+20 С, продолжительностью около 2 минут. В дальнейшем пребывание в воде может быть увеличено до 10-15 мин.

Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате. Летом хождение по траве и грунту. Зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 сек.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются средством решения комплекса задач воспитания личности младшего школьника. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Гимнастика с элементами акробатики.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. Выполняя их, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 упражнений. Используются также общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнения с предметом должны содержать предмет новизны.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют акробатические и танцевальные упражнения.

Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. В результате освоения данного раздела программы ученики

приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Лыжная подготовка.

В задачи лыжной подготовки входит ознакомление детей с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже -15 С. В северных районах эта т-ра может быть понижена на 5 С.

Задача учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут быть форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям

Класс 4.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику В.И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2010 г.

Количество часов 68 часов (на год)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
1.2.	Подвижные игры	13
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	19
2.	Вариативная часть	16
3	Всего	68

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр и использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения и др.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки и пр.) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до -16 градусов Цельсия).

Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание – утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 С, воды от+20 С, продолжительностью около 2 минут. В дальнейшем пребывание в воде может быть увеличено до 10-15 мин.

Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате. Летом хождение по траве и грунту. Зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 сек.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются средством решения комплекса задач воспитания личности младшего школьника. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Гимнастика с элементами акробатики.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. Выполняя их, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 упражнений. Используются также общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнения с предметом должны содержать предмет новизны.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют акробатические и танцевальные упражнения.

Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. В результате освоения данного раздела программы ученики

приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Лыжная подготовка.

В задачи лыжной подготовки входит ознакомление детей с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже -15 С. В северных районах эта т-ра может быть понижена на 5 С.

Задача учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут быть форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям.

Аннотация к рабочей программе по Физической культуре.

Класс 5.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я.Виленского. 5-е издание. М. «Просвещение» 2010 г.

Количество часов 102 часа (на год)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
1.2.	Спортивные игры	33
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	27
1.6.	Элементы единоборств	-
2.	Вариативная часть	
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями	
2.2	По выбору учителя, учащихся определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	
3	Всего	102

Требования к уровню подготовки учащихся.

ученик должен знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
- 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 телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

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

Класс 6.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я.Виленского. 5-е издание. М. «Просвещение» 2010 г.

Количество часов 102 часа (на год)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
2.	Спортивные игры	33
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	24
5	Лыжная подготовка	27
6.	Элементы единоборств	-
	Всего	102

Требования к уровню подготовки учащихся.

ученик должен знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
- 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 телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Класс 7.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я.Виленского. 5-е издание. М. «Просвещение» 2010 г.

Количество часов 102 часа (на год)

1.	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
1.2.	Спортивные игры	33
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	24
1.6.	Элементы единоборств	6
	Всего	102

Требования к уровню подготовки учащихся.

ученик 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 (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
- 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 телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Класс 8.

Уровень изучения учебного материала базовый.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». 7-е издание, М.: Просвещение, 2010.

Преподавание ведется по учебнику В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под ред. В.И.Ляха. 5-е издание. М. «Просвещение» 2009 г.

Количество часов 102 часа (на год)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	Изучается в ходе урока.
1.2.	Спортивные игры	33
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	27
1.6.	Элементы единоборств	-
2.	Вариативная часть	
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями	
2.2	По выбору учителя, учащихся определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	
3	Всего	102

Требования к уровню подготовки учащихся.

ученик 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 (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
- 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 телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

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

Аннотация к рабочей программе по Физической культуре

Класс 9

Уровень изучения учебного материала базовый

Рабочая программа составлена на основе государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	25
6	Спортивная игра баскетбол	18
	Итого:	102

учащихся 1–11 классов».

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Количество часов 102 учебных часов(34 недели)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать/ понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Аннотация к рабочей программе по **Физической культуре**

Класс 10

Уровень изучения учебного материала базовый

Рабочая программа составлена на основе государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов в процессе урока
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	25
6	Спортивная игра баскетбол	18
	Итого:	102

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Количество часов 102 учебных часов(34 недели)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Аннотация к рабочей программе по **Физической культуре**

Класс 11

Уровень изучения учебного материала базовый

Рабочая программа составлена на основе государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Количество часов 102 учебных часов(34 недели)

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	25
6	Спортивная игра баскетбол	18
	Итого:	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.