

## Аннотации к рабочим программам по физической культуре для 1-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 1 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	<p><i>Целью</i> учебной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.</p>
Количество часов на изучение дисциплины	2 часа в неделю, 68 часов в год.
Планируемые результаты	<p>1. В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 1 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны знать (иметь общее представление):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• об основных видах спорта, историю развития физической культуры, историю Олимпийских игр;</li> <li>• о способах и особенностях движений и передвижений человека, особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• о работе скелетных мышц, основы деятельности систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> </ul>

- характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений на формирование правильной осанки и оздоровительных упражнений в режиме дня, комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять технические двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и физического развития;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью до 30 м из положения высокого старта; бегать в ранномерном темпе до 6 мин и 1000м без учета времени; совершать прыжки с ноги на ногу, в длину с места и с разбега; выполнять прыжок в высоту с 3-4 шагов прямого разбега; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 2-3 препятствий; передвигаться на лыжах 1 км без учета времени;

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 3—4 м;

выполнять броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами;

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять движения частями тела без предметов и с предметами; выполнять акробатические упражнения, включающие группировки и перекаты; совершать лазанье по канату произвольным способом на расстояние 4 м; выполнять прыжки через скакалку; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания через гимнастического коня, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке; выполнять подтягивание из виса на перекладине; выполнять наклон вперед из положения сидя;

*в подвижных играх:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами спортивных игр.

*Физическая подготовленность* учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Требования к уровню образованности учащихся, осваивающих модуль «Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае» учебной программы «Дорожная безопасность» в рамках предмета «физическая культура»**

*Обучающиеся должны знать:*

Требования ПДД для пешеходов.

Почему транспортные средства не могут

	<p>останавливаться мгновенно.</p> <p>Особенности движения транспортных средств и пешеходов на мокрой, скользкой и заснеженной дороге.</p> <p>Правила поведения в маршрутном транспорте, на остановках, при посадке в транспорт и выходе из него, правила перехода дороги.</p> <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <p>Оценивать направление движения транспортного средства, его скорость и расстояние до него.</p> <p>Пользоваться городским маршрутным транспортом в сопровождении взрослого.</p>
Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Подвижные игры -41 час</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 28 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 14 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 14 часов</li> <li>• Дорожная безопасность: поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае – 2 часа.</li> </ul>

### Аннотации к рабочим программам по физической культуре для 2-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 2 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	Целью учебной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных

	форм занятий физической культурой.
Количество часов на изучение дисциплины	2 часа в неделю, 68 часов в год.
Планируемые результаты	<p>В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p><b>Личностные результаты</b> включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению, ценностно-смысловые установки и отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</li> <li>• формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>• развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b> включают освоенные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями</li> </ul>

	<p>её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b> включают освоенный учащимися опыт деятельности в рамках изучения предмета и отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</li> <li>• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>• овладение умениями взаимодействовать со сверстниками при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Подвижные игры -42 часа</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 28 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 14 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 16 часов</li> <li>• Дорожная безопасность: поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае – 2 часа.</li> </ul>
--	--

### Аннотации к рабочим программам по физической культуре для 3-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 3 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	Целью учебной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.
Количество часов на изучение дисциплины	2 часа в неделю, 68 часов в год.
Планируемые результаты	<p>В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p><b>Личностные результаты</b> включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к</p>

обучению, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими



	<p>существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p><b>Предметные результаты</b> включают освоенный учащимися опыт деятельности в рамках изучения предмета и отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</li> <li>• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>• овладение умениями взаимодействовать со сверстниками при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Подвижные игры -42 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 28 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 14 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 16 часов</li> <li>• Дорожная безопасность: поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае – 2 часа.</li> </ul>

#### Аннотации к рабочим программам по физической культуре для 4-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 4 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными	Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической

<p>документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует</p>	<p>культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение.</p>
<p>Цель и задачи учебной дисциплины</p>	<p><i>Целью</i> учебной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.</p>
<p>Количество часов на изучение дисциплины</p>	<p>2 часа в неделю, 68 часов в год.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 4 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны знать (иметь представление):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• об основных видах спорта, историю развития физической культуры, историю Олимпийских игр;</li> <li>• о способах и особенностях движений и передвижений человека, особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• о работе скелетных мышц, основы деятельности систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>• характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;</li> <li>• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и</li> </ul>

оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений на формирование правильной осанки и оздоровительных упражнений в режиме дня, комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств;

- выполнять технические двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и физического развития;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-60 м из положения высокого старта; бегать в ранномерном темпе 6-8 мин и 1000м без учета времени; совершать прыжки с ноги на ногу, в длину с места и с разбега; выполнять прыжок в высоту с прямого и бокового разбега; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; передвигаться на лыжах 1 км с максимальной скоростью и 1,5 км без учета времени;

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 5-6 м, на дальность с шага; выполнять броски набивного мяча (1 кг) на дальность с места и с шага разными способами;

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять движения частями тела без предметов и с предметами;

выполнять акробатические упражнения, включающие группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках; совершать лазанье по канату способом «в три приема» на расстояние 4-6 м; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок способом «вскок в упор стоя на коленях – соскок прогнувшись»; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, подтягивание из вися на перекладине; выполнять наклон вперед из положения сидя;  
*в подвижных играх:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами спортивных игр.

*Физическая подготовленность* учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Требования к уровню образованности учащихся, осваивающих модуль «Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае» учебной программы «Дорожная безопасность» в рамках предмета «физическая культура»**

*Обучающиеся должны знать:*

Требования ПДД для пешеходов.

Почему транспортные средства не могут останавливаться мгновенно.

Особенности движения транспортных

	<p>средств и пешеходов на мокрой, скользкой и заснеженной дороге.</p> <p>Правила поведения в маршрутном транспорте, на остановках, при посадке в транспорт и выходе из него, правила перехода дороги.</p> <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <p>Оценивать направление движения транспортного средства, его скорость и расстояние до него.</p> <p>Пользоваться городским маршрутным транспортом в сопровождении взрослого.</p>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Подвижные игры -44 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 28 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 14 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 14 часов</li> <li>• Дорожная безопасность: поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае – 2 часа.</li> </ul>

### Аннотации к рабочим программам по физической культуре для 5-х классов

<p>Предмет, класс</p>	<p>физическая культура, 5 класс</p>
<p>Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует</p>	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. / Учебное издание – М.: Просвещение.</p>

Цель и задачи учебной дисциплины	<p>Целью школьного физического воспитания 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. <i>Целью</i> учебной программы в основной школе конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческой подход в организации здорового образа жизни. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, овладение определенными знаниями, двигательными умениями и навыками.</p>
Количество часов на изучение дисциплины	3 часа в неделю, 102 часов в год.
Планируемые результаты	<p>В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• историю развития физической культуры, особенности развития избранного вида спорта, историю Олимпийских игр;</li> <li>• основы обучения двигательным действиям, особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей, корригирующей и тренировочной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• физиологические основы деятельности систем организма при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в подростковом периоде;</li> <li>• характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;</li> </ul>

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений, подбирать и планировать комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, коррекцию осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-60 м из положения высокого старта;

бегать в ранномерном темпе до 10-12 мин и 1000м с максимальной скоростью; совершать прыжки в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»; выполнять прыжок в высоту с 3—5 шагов бокового разбега способом «перешагивание»; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; передвигаться на лыжах 1 км с максимальной скоростью и 2 км без учета времени; *в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6-8 м, на дальность с 3 шагов подхода; выполнять броски набивного мяча (1 – 2 кг) на дальность разными способами;

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках; совершать лазанье по канату способом «в три приема» на расстояние 6 м; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через козла в ширину высотой 80-100 см способом «вскок в упор присев – соскок прогнувшись»; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, подтягивание из виса на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения сидя, поднятие туловища из положения лежа на спине; *в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность* учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими*



	<p><i>упражнениями:</i> соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Спортивные игры – 23 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 30 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 22 часов</li> </ul>

#### Аннотации к рабочим программам по физической культуре для 6-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 6 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	<p><i>Целью</i> учебной программы в основной школе конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческой подход в организации здорового образа жизни.</p>
Количество часов на изучение	3 часа в неделю, 102 часов в год.

дисциплины	
Планируемые результаты	<p>В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• историю развития физической культуры, особенности развития избранного вида спорта, историю Олимпийских игр;</li> <li>• основы обучения двигательным действиям, особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей, корригирующей и тренировочной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• физиологические основы деятельности систем организма при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в подростковом периоде;</li> <li>• характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;</li> <li>• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>• современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений, подбирать и планировать комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, коррекцию осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li> <li>• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации</li> </ul>

собственного досуга;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-60 м из положения высокого старта; бегать в ранномерном темпе до 15 мин и 1200м с максимальной скоростью; совершать прыжки в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»; выполнять прыжок в высоту с 3—5 шагов бокового разбега способом «перешагивание»; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; передвигаться на лыжах 2 км с максимальной скоростью и 3 км без учета времени;

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 8-10 м, на дальность с 4-5 шагов подхода; выполнять броски набивного мяча (1 – 2 кг) на дальность разными способами;

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через козла в ширину высотой 100-110 см способом «ноги врозь»; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, подтягивание из вися на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения

	<p>сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p><i>в спортивных играх:</i> играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).</p> <p><i>Физическая подготовленность</i> учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</p> <p><i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</i> самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Способы спортивной деятельности:</i> осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</p> <p><i>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:</i> соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Спортивные игры – 23 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 30 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 22 часа</li> </ul>

### Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 7-х классов

<p>Предмет, класс</p>	<p>физическая культура, 7 класс</p>
<p>Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует</p>	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей</p>

	<p>образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Физическая культура. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; - М.: Просвещение.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение.</p>
<p>Цель и задачи учебной дисциплины</p>	<p><i>Целью</i> учебной программы в основной школе конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческой подход в организации здорового образа жизни.</p>
<p>Количество часов на изучение дисциплины</p>	<p>3 часа в неделю, 102 часов в год.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• историю развития физической культуры, особенности развития избранного вида спорта, историю Олимпийских игр;</li> <li>• основы обучения двигательным действиям, особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей, корригирующей и тренировочной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• физиологические основы деятельности систем организма при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в подростковом периоде;</li> <li>• характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;</li> <li>• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> </ul>

• современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся должны уметь:*

• составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений, подбирать и планировать комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, коррекцию осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-60 м из положения высокого старта; бегать в равномерном темпе до 15 мин и 1200 м с максимальной скоростью; совершать прыжки в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»; выполнять прыжок в высоту с 3—5 шагов бокового разбега способом «перешагивание»; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; передвигаться на лыжах 2 км с

максимальной скоростью и 3 км без учета времени;  
*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 8-10 м, на дальность с 4-5 шагов подхода; выполнять броски набивного мяча (1 – 2 кг) на дальность разными способами;

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через козла в ширину высотой 100-110 см способом «ноги врозь»; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, подтягивание из вися на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине;

*в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность* учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Спортивные игры – 36 часов</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 33 часа</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 21 час</li> </ul>
--	--

### Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 8-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 8 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует	<p>1. Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы.. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	<p><i>Целью</i> учебной программы в основной школе конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческой подход в организации здорового образа жизни.</p>
Количество часов на изучение дисциплины	3 часа в неделю, 102 часов в год.
Планируемые результаты	<p>1. В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• историю развития физической культуры, особенности развития избранного вида спорта, историю Олимпийских игр;</li><li>• основы обучения двигательным действиям, особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей, корригирующей и тренировочной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li><li>• физиологические основы деятельности систем организма при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в подростковом периоде;</li><li>• характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;</li><li>• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li><li>• современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li><li>• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</li></ul> <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений, подбирать и планировать комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, коррекцию осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li><li>• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li><li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;</li><li>• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться</li></ul>
--	--

оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-100 м из положения высокого или низкого старта; бегать в ранномерном темпе до 20 мин (мальчики) и 15 мин (девочки), с максимальной скоростью 2000м (мальчики) и 1500м (девочки); совершать прыжки в длину с места и с 11—13 шагов разбега способом «согнув ноги»; выполнять прыжок в высоту с 7—9 шагов бокового разбега способом «перешагивание»; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 4-5 препятствий; передвигаться на лыжах 3 км с максимальной скоростью и 5 км без учета времени;

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-16 м, на дальность с 4-5 шагов разбега; выполнять броски набивного мяча (2 – 3 кг) на дальность разными способами;

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, стойку на голове с помощью (мальчики), гимнастический мост (девочки); совершать лазанье по канату способом «в три приема» и «в два приема» на расстояние 6 м и более; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через козла высотой 110-115 см каким-либо из освоенных способов; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, комбинацию из освоенных элементов, подтягивание из виса на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения сидя,

	<p>поднимание туловища из положения лежа на спине;  <i>в спортивных играх:</i> играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).</p> <p><i>Физическая подготовленность</i> учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</p> <p><i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</i> самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Способы спортивной деятельности:</i> осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</p> <p><i>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:</i> соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Спортивные игры – 23 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики– 21 часов</li> <li>• Гимнастика с элементами единоборств – 6 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 30 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 22 часа</li> </ul>

### Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 9-х классов

<p>Предмет, класс</p>	<p>физическая культура, 9 класс</p>
<p>Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует</p>	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей</p>

	<p>образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Физическая культура. 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; - М.: Просвещение.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	<p><i>Целью</i> учебной программы в основной школе конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческой подход в организации здорового образа жизни.</p>
Количество часов на изучение дисциплины	3 часа в неделю, 102 часов в год.
Планируемые результаты	<p>В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• историю развития физической культуры, особенности развития избранного вида спорта, историю Олимпийских игр;</li> <li>• основы обучения двигательным действиям, особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей, корригирующей и тренировочной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• физиологические основы деятельности систем организма при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в подростковом периоде;</li> <li>• характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;</li> <li>• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>• современные формы построения занятий и систем</li> </ul>

занятий физическими упражнениями, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений, подбирать и планировать комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, коррекцию осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-60 м из положения высокого старта; бегать в равномерном темпе до 15 мин и 1200 м с максимальной скоростью; совершать прыжки в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»; выполнять прыжок в высоту с 3—5 шагов бокового разбега способом «перешагивание»; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; передвигаться на лыжах 2 км с максимальной скоростью и 3 км без учета времени;

	<p><i>в метаниях на дальность и на меткость:</i> метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 8-10 м, на дальность с 4-5 шагов подхода; выполнять броски набивного мяча (1 – 2 кг) на дальность разными способами;</p> <p><i>в гимнастических упражнениях:</i> выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через козла в ширину высотой 100-110 см способом «ноги врозь»; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, подтягивание из вися на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p><i>в спортивных играх:</i> играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).</p> <p><i>Физическая подготовленность</i> учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</p> <p><i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</i> самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Способы спортивной деятельности:</i> осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</p> <p><i>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:</i> соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
Перечисление основных разделов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре –</li> </ul>

дисциплины с указанием количества часов	<p>в процессе урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры – 23 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 30 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 22 часа</li> </ul>
---	---

### Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 10 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего (полного) общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Учебник: Лях В.И.. Физическая культура. 10-11 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	<p>Целью учебной программы в старшей школе является направленность образовательного процесса на активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию в области физической культуры и спорта, в организации здорового образа жизни, воспитание и социализацию обучающихся посредством формирования физической культуры личности.</p>
Количество часов на изучение дисциплины	3 часа в неделю, 102 часов в год.
Планируемые результаты	<p>В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны объяснить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике</li> </ul>

вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Обучающиеся должны характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Обучающиеся должны соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Обучающиеся должны проводить:*

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.



*Обучающиеся должны составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Обучающиеся должны определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения высокого или низкого старта; бегать в ранномерном темпе до 25 мин (юноши) и 20 мин (девушки), с максимальной скоростью 3000м (юноши) и 2000м (девушки); совершать прыжки в длину с места и с 13—15 шагов разбега; выполнять прыжок в высоту с 9—11 шагов разбега; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 5 и более препятствий; передвигаться на лыжах с максимальной скоростью 5 км (юноши) и 3 км (девушки), без учета времени 6 км (юноши) и 5 км (девушки);

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 20 м (юноши) и 14 м (девушки), на дальность различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега; выполнять броски набивного мяча на дальность разными способами до 5 кг (юноши) и 2 кг (девушки);

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); совершать лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши) и по одному канату с помощью ног (девушки) ранее освоенными способами; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см

	<p>способом «ноги врозь» (юноши) и через коня в ширину высотой 110 см способом «углом» (девушки); преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, комбинацию из освоенных элементов, подтягивание из виса на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине;</p> <p><i>в спортивных играх:</i> демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.</p> <p><i>Физическая подготовленность</i> учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</p> <p><i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</i> использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Способы спортивной деятельности:</i> осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</p> <p><i>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:</i> согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату в условиях физкультурной и соревновательной деятельности</p>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Спортивные игры – 23 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики– 21 часов</li> <li>• Гимнастика с элементами единоборств – 6 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 30 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 22 часа</li> </ul>

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 11-х классов

Предмет, класс	физическая культура, 11 класс
Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует	<p>Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего (полного) общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.</p> <p>Учебник: Лях В.И.. Физическая культура. 10-11 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение.</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	<p>Целью учебной программы в старшей школе является направленность образовательного процесса на активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию в области физической культуры и спорта, в организации здорового образа жизни, воспитание и социализацию обучающихся посредством формирования физической культуры личности.</p>
Количество часов на изучение дисциплины	3 часа в неделю, 102 часов в год.
Планируемые результаты	<p>1. В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><i>Обучающиеся должны объяснить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> </ul> <p><i>Обучающиеся должны характеризовать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными</li> </ul>

занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Обучающиеся должны соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Обучающиеся должны проводить:*

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Обучающиеся должны составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Обучающиеся должны определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

*Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:*

*в циклических и ациклических локомоциях:* овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения высокого или низкого старта; бегать в ранномерном темпе до 25 мин (юноши) и 20 мин (девушки), с максимальной скоростью 3000м (юноши) и 2000м (девушки); совершать прыжки в длину с места и с 13—15 шагов разбега; выполнять прыжок в высоту с 9—11 шагов разбега; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 5 и более препятствий; передвигаться на лыжах с максимальной скоростью 5 км (юноши) и 3 км (девушки), без учета времени 8 км (юноши) и 5 км (девушки);

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 20 м (юноши) и 14 м (девушки), на дальность различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега; выполнять броски набивного мяча на дальность разными способами до 5 кг (юноши) и 2 кг (девушки);

*в гимнастических упражнениях:* выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); совершать лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши) и по одному канату с помощью ног (девушки) ранее освоенными способами; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см способом «ноги врозь» (юноши) и через коня в ширину высотой 110 см способом «углом» (девушки); преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка),

	<p>акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, комбинацию из освоенных элементов, подтягивание из виса на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя, поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p><i>в спортивных играх:</i> демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.</p> <p><i>Физическая подготовленность</i> учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</p> <p><i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</i> использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Способы спортивной деятельности:</i> осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</p> <p><i>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:</i> согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату в условиях физкультурной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.</li> <li>• Спортивные игры – 23 часа</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики– 21 часов</li> <li>• Гимнастика с элементами единоборств – 6 часов</li> <li>• Легкоатлетические упражнения – 30 часов</li> <li>• Лыжная (кроссовая) подготовка – 22 часа</li> </ul>

