

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15»  
Петропавловск-Камчатского городского округа**

683032, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Атласова, 2«а»,  
тел: +7 (4152)42-21-37, тел./факс: +7 (4152)42-21-31  
School15\_PKGO\_41@mail.ru

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей  
протокол № 1  
от «15» сентября 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ /А.В. Шаровар  
«15» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МБОУ «Средняя школа № 15»  
\_\_\_\_\_ / С.А. Тарских  
приказ № 145/1  
от «15» сентября 2021 г.

**Аннотация к рабочей программе**

<b>Название учебного предмета (курса)</b>	Физическая культура
<b>Класс(ы)</b>	5 – 11 Ступень обучения (основное и среднее общее образование)
<b>Уровень изучения предмета</b>	базовый
<b>Количество часов на изучение дисциплины</b>	3
<b>Нормативные документы</b>	– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ; – Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751; – Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р. – О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

	<p>Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.</p> <p>Программа общеобразовательных учреждений «Литература». Под ред. В.Я. Коровиной. - М., «Просвещение», 2021 год.</p> <p>Учебный план МБОУ «Средняя школа №15» Петропавловск-Камчатского городского округа.</p> <p>Рабочая программа воспитания МБОУ «Средняя школа №15» Петропавловск-Камчатского городского округа.</p>
<p><b>УМК</b> <b>(автор, издательство, год)</b></p>	<p>«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).</p> <p><i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.</p> <p><i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.</p> <p>Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.</p>
<p><b>Цель(и) и задачи учебного предмета (курса)</b></p>	<p>Цели и задачи физического воспитания учащихся 5–11 классов направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;</li> <li>– на обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;</li> <li>– на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</li> </ul> <p>Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.</p>
<p><b>Планируемые результаты</b> <b>(личностные,</b></p>	<p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</p> <p>1.1. Социокультурные основы.</p>

**метапредметные,  
предметные)**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.  
Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.  
Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Тематическое планирование**

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	27	27	27	27	27

1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	ОФП	15	15	15	15	15
2.2	Спортивные игры (Баскетбол)	12	12	12	12	12
	Итого:	102	102	102	102	102

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	<b>Базовая часть</b>	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	12	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5	Легкая атлетика	27	27
1.6	Лыжная подготовка	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	15	15
2.1	ОФП	15	15
	Итого	102	102