

## Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Аннотация к рабочей программе «Физическая культура. 1-4 класс», разработанной на основе ФГОС НОО-2021 и ФОП НОО-2023 в соответствии с Федеральной рабочей программой ООО «Физическая культура» (базовый уровень) (предметная область «Физическая культура») для 1-4 классов образовательных организаций. УМК В.И. Ляха, А.А. «Просвещение»

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

В программе учитываются возможности учебного предмета в реализации требований ФГОС НОО к планируемым личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей учебных предметов на уровне начального общего образования.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

### 1 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	2
Итого по разделу	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Режим дня школьника	1
Итого по разделу	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>	
Гигиена человека	1
Осанка человека	1
Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	
Гимнастика с основами акробатики	18
Лыжная подготовка	12
Легкая атлетика	18
Подвижные и спортивные игры	19
Итого по разделу	67
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26

Итого по разделу	26
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>99</b>

## 2 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Физическое развитие и его измерение	9
Итого по разделу	9
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>	
Занятия по укреплению здоровья	1
Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	
Гимнастика с основами акробатики	14
Лыжная подготовка	12
Легкая атлетика	14
Подвижные игры	19
Итого по разделу	59
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28
Итого по разделу	28
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>

## 3 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	2
Итого по разделу	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
Измерение пульса на уроках физической культуры	1
Физическая нагрузка	2
Итого по разделу	4
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	

<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>	
Закаливание организма	1
Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу	2
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	
Гимнастика с основами акробатики	16
Легкая атлетика	10
Лыжная подготовка	12
Плавательная подготовка	12
Подвижные и спортивные игры	16
Итого по разделу	66
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28
Итого по разделу	28
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>

#### 4 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	2
Итого по разделу	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Самостоятельная физическая подготовка	3
Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
Итого по разделу	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>	
Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
Закаливание организма	1
Итого по разделу	2
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	
Гимнастика с основами акробатики	14
Легкая атлетика	9
Лыжная подготовка	12
Плавательная подготовка	14
Подвижные и спортивные игры	16

Итого по разделу	65
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28
Итого по разделу	28
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102

**Аннотация к рабочей программе «Физическая культура. 5-9 класс»,** разработанной на основе ФГОС ООО-2021 и ФОП ООО-2023 в соответствии с Федеральной рабочей программой ООО «Физическая культура» (базовый уровень) (предметная область «Физическая культура») для 5-9 классов образовательных организаций. УМК В.И. Ляха, А.А. «Просвещение»

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В программе учитываются возможности учебного предмета в реализации требований ФГОС ООО к планируемым личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей учебных предметов на уровне основного общего образования.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

5 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Способы самостоятельной деятельности	5
Итого по разделу	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Итого по разделу	6
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8

Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30
Итого по разделу	88
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>

#### 6 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Способы самостоятельной деятельности	5
Итого по разделу	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30
Итого по разделу	91
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>

#### 7 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	

Способы самостоятельной деятельности	5
Итого по разделу	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30
Итого по разделу	91
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>

#### 8 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Способы самостоятельной деятельности	5
Итого по разделу	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9
Плавание (модуль "Плавание")	6
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30
Итого по разделу	91
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>

#### 9 КЛАСС

<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Знания о физической культуре	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
Способы самостоятельной деятельности	5
Итого по разделу	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6
Плавание (модуль "Плавание")	4
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30
Итого по разделу	91
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>

**Аннотация к рабочей программе «Физическая культура. 10 класс»,** разработанной на основе ФГОС СОО-2021 и ФОП СОО-2023 в соответствии с Федеральной рабочей программой СОО «Физическая культура» (базовый уровень) (предметная область «Физическая культура») для 10 классов образовательных организаций. УМК Физическая культура В.И. Ляха, А.А. «Просвещение»

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа

жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе учитываются возможности учебного предмета в реализации требований ФГОС СОО к планируемым личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей учебных предметов на уровне среднего общего образования.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

#### 10 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
Физическая культура как социальное явление	5
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3
Итого по разделу	8
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10
Итого по разделу	10
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Итого по разделу	6
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Модуль «Спортивные игры». Футбол	10
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10
Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12
Итого по разделу	32
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>	
Модуль «Плавательная подготовка»	12
Итого по разделу	12
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>	
Спортивная подготовка	16
Базовая физическая подготовка	18
<b>Итого</b>	34
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего общего

образования, на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по УМК В.И. Ляха, А.А. «Просвещение», 2011 год.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Распределение часов на изучение дисциплины**

Класс	Кол-во часов	Разделы	Авторы программы
11	204 (3 часа в неделю)	Лёгкая атлетика	В.И.Лях
		Гимнастика	
		Спортивные игры	
		Лыжная подготовка	
		Лёгкая атлетика	