# Аннотация к рабочей программе по физической культуре (5-9 классы)

1. Место курса в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год); Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Автор: В.И Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014 и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5 - 9 классы» (М.: Просвещение), 2017.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе – 102 ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе — 102ч, в 8 классе — 102ч, в 9 классе — 102 ч.

2. Цель изучения курса

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

З.Структура курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема  |  | Количество часов  |  |
|  | Классы  |  |
| 5 | 6  | 7  | 8  | 9  |
| Знания о физической культуре  | В процессе урока  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 21 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Легкая атлетика  | 30 | 25  | 25  | 25 | 25 |
| Лыжная подготовка  | 21 | 20 | 20 | 20  | 20  |
| Спортивные игры (волейбол)  | 12 | 11 | 11 | 11  | 11 |
| Спортивные игры (баскетбол, футбол)  | 18  | 24 | 24  | 24  | 24  |
| Элементы единоборства  |  |   |   |   |   |
| Общее количество часов  | 102 | 102 | 102 | 102  | 102  |
| ИТОГО  |  | 408 часов  |  |

1. Общая трудоемкость

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс  | Количество часов в неделю  | Всего  |
| 5 | 3 | 102 |
| 6  | 3  | 102 |
| 7  | 3  | 102  |
| 8  | 3  | 102 |
| 9  | 3 | 102  |
| Всего  |   | 510 |

1. Формы контроля: уровень физической подготовленности

5 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  | мальчик | и  |  | девочки  |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 6.2  | 5.8  | 5.0  | 6.8  | 6.0  | 5.4  |
| Бег 60 метров  | 11.6  | 10.8  | 10.2  | 12.0  | 11.0  | 10.7  |
| Бег 1000 метров  | 7.0  | 6.0  | 5.0  | 7.30  | 6.30  | 5.30  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.8  | 9.0  | 8.4  | 10.  | 9.4  | 8.8  |
| Прыжки в длину с места  | 125  | 145  | 160  | 110  | 130  | 155  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.50  | 3.00  | 3.30  | 2.20  | 2.50  | 2.90  |
| Прыжки в высоту  | 80  | 95  | 105  | 70  | 80  | 95  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 30  | 50  | 60  | 40  | 60  | 70  |
| Метание мяча  | 20  | 27  | 34  | 14  | 17  | 21  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 3  | 4  | 6  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |   |   |   | 8  | 10  | 15  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 18  | 20  | 23  | 9  | 11  | 12  |
| гибкость  | 3  | 6  | 10  | 4  | 7  | 12  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 20  | 24  | 28  | 18  | 22  | 26  |
| Лыжные гонки 1000метров  | 7.30  | 7.00  | 6.30  | 8.10  | 7.30  | 7.00  |
| Лыжные гонки 2000 метров  |  | Без учета времени |   |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  | мальчик | и  |  | девочки  |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 6.0  | 5.6  | 5.0  | 6.6  | 5.8  | 5.2  |
| Бег 60 метров  | 11.5  | 10.8  | 10.2  | 11.8  | 10.9  | 10.5  |
| Бег 1000 метров  | 6.8  | 5.8  | 5.0  | 7.20  | 6.20  | 5.20  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.6  | 8.8  | 8.2  | 9.8  | 9.2  | 8.6  |
| Прыжки в длину с места  | 128  | 150  | 168  | 115  | 135  | 160  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.50  | 3.00  | 3.30  | 2.20  | 2.50  | 2.90  |
| Прыжки в высоту  | 85  | 100  | 110  | 75  | 85  | 100  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 50  | 80  | 100  | 60  | 85  | 105  |
| Метание мяча  | 24  | 29  | 36  | 16  | 19  | 23  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 4  | 5  | 7  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |   |   |   | 10  | 15  | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 20  | 23  | 25  | 11  | 13  | 15  |
| гибкость  | 4  | 8  | 12  | 7  | 12  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 24  | 28  | 30  | 22  | 26  | 28  |
| Лыжные гонки 1000метров  | 7.30  | 7.00  | 6.30  | 8.10  | 7.30  | 7.00  |
| Лыжные гонки 2000 метров  |  | Без учета времени  |  |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  |  | мальчик | и  |  | девочки  |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 5.6  | 5.2  | 4.8  | 6.2  | 5.5  | 5.0  |
| Бег 60 метров  | 11.2  | 10.6  | 10.0  | 11.6  | 10.6  | 10.3  |
| Бег 1000 метров  | 6.4  | 5.5  | 4.8  | 7.00  | 6.10  | 5.30  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.2  | 8.4  | 8.0  | 9.6  | 9.0  | 8.4  |
| Прыжки в длину с места  | 130  | 158  | 170  | 120  | 140  | 165  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.55  | 3.10  | 3.40  | 2.30  | 2.60  | 3.00  |
| Прыжки в высоту  | 90  | 105  | 115  | 80  | 90  | 105  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 65  | 90  | 110  | 70  | 90  | 115  |
| Метание мяча  | 29  | 36  | 40  | 17  | 20  | 25  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 5  | 7  | 8  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |   |   |   | 10  | 15  | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 23  | 25  | 27  | 13  | 15  | 18  |
| гибкость  | 6  | 9  | 14  | 9  | 14  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 24  | 28  | 30  | 22  | 26  | 28  |
| Лыжные гонки 2000метров  | 14.30  | 14.00 |  11.30  | 15.00  | 14.30  | 12.00  |
| Лыжные гонки 3000 метров  |  |  | Без учета времени  |  |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  |  | мальчик | и  |  | девочки  |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |
| Бег 30 метров  | 5.4  | 5.0  | 4.6  | 6.0  | 5.2  | 5.0  |
| Бег 60 метров  | 11.0  | 10.4  | 10.0  | 11.4  | 10.4  | 10.0  |
| Бег 1000 метров  | 6.00  | 5.20  | 4.50  | 6.50  | 6.00  | 5.20  |
| Челночный бег 3\*10м  | 9.0  | 8.2  | 7.8  | 9.4  | 8.8  | 8.2  |
| Прыжки в длину с места  | 150  | 170  | 190  | 130  | 160  | 175  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.60  | 3.20  | 3.60  | 2.40  | 2.90  | 3.10  |
| Прыжки в высоту  | 100  | 115  | 125  | 90  | 100  | 115  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 80  | 105  | 120  | 95  | 105  | 125  |
| Метание мяча  | 27  | 34  | 42  | 17  | 21  | 27  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 6  | 7  | 10  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |   |   |   | 10  | 15  | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 30  | 36  | 40  | 10  | 18  | 25  |
| гибкость  | 6  | 9  | 14  | 9  | 14  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 24  | 28  | 32  | 22  | 26  | 28  |
| Лыжные гонки 3000метров  | 20.00  | 19.00 |  18.00  | 23.00  | 21.00  | 20.00  |
| Лыжные гонки 5000 метров  |  |  | Без учета времени  |  |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  |  | мальчик | и  |  | девочки  |  |
| 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30 метров  | 5.2  | 4.8  | 4.4  | 5.8  | 5.0  | 4.8  |
| Бег 60 метров  | 10.0  | 9.6  | 9.0  | 11.2  | 10.2  | 9.8  |
| Бег 1000 метров  | 5.20  | 5.00  | 4.20  | 6.20  | 5.40  | 5.00  |
| Челночный бег 3\*10м  | 8.6  | 8.0  | 7.6  | 9.2  | 8.6  | 8.2  |
| Прыжки в длину с места  | 160  | 190  | 2.10  | 140  | 165  | 180  |
| Прыжки в длину с разбега  | 2.80  | 3.40  | 3.80  | 2.50  | 3.00  | 3.20  |
| Прыжки в высоту  | 105  | 120  | 135  | 95  | 105  | 120  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 95  | 115  | 128  | 100  | 120  | 130  |
| Метание мяча  | 29  | 36  | 44  | 18  | 22  | 28  |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 7  | 8  | 11  | -  | -  | -  |
| Подтягивание на низкой перекладине  |   |   |   | 10  | 18  | 22  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 36  | 40  | 48  | 10  | 18  | 25  |
| гибкость  | 6  | 9  | 14  | 9  | 14  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа  | 28  | 30  | 34  | 24  | 27  | 230  |
| Лыжные гонки 3000метров  | 19.00  | 18.00  | 17.30  | 21.30  | 20.30  | 19.30  |
| Лыжные гонки 5000 метров  |  |  | Без учета времени  |  |  |

 Составители: Капранова С.А., Седова А.С.