

**Аннотация  
рабочей программы по физической культуре  
(5-6 классы)**

**Рабочая программа разработана** в соответствии с требованиями нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ. Принят 21 декабря 012г.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015)

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10, раздел 10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189)

В основу рабочей программы положена программа Физическая культура (предметная линия А.П. Матвеева 5 – 9 классы – М.: Просвещение, 2012 год).

Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение», 2012 год.

### **1. Цели освоения программы**

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;

Целостное развитие физических и психических качеств;

Использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **2. Структура предмета**

«Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

### **3. Требования к результатам освоения содержания программы**

#### Основная школа (5 - 6 класс.)

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения

двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### 4. Количество часов

Количество учебных часов при проведении трех уроков в неделю 5-6 классах составляет 102 часа. (3 урока в неделю).

#### 5. Формы контроля

Количественная (бег, лыжи – секунды; прыжки, метание – метры, подтягивание – количество раз) и качественная (учет качества выполнения каждого движения (техника движения) оценка выполнения физических упражнений в соответствии с нормативом. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Моллатаева Бадырахан Моллатаевна

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022