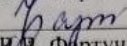


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения Республики Башкортостан
городской округ город Кумертау Республики Башкортостан
МБОУ ОК «Перспектива»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

(Г.Г. Рысаева)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

(В.В. Фартунина)

УТВЕРЖДЕНО
Директор

(Т.В. Крикля)
Приказ от 29 августа 2025 г.
№ 40-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 71874764)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-6 классов

Составитель: Идрисова Марина Владимировна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Кумертау 2025

Аннотации к программе поурочной деятельности основного общего образования МБОУ ОК «Перспектива»

Рабочие программы по урочной деятельности учебного плана на 2025-2026 учебный год составлены учителями, работающими в 5-6 классах на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года

(Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р), письма МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации», Основной образовательной программы основного общего образования, программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011)., учебника Физическая культура 5-9 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях.-2-е издание -М.: Просвещение, 2015.

Программа поурочной деятельности: «5- 6 классов»

Целями изучения курса поурочной деятельности являются:

образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

2. Количество часов на изучении курса.

Программа рассчитана на 68 часов со следующим распределением часов по классам:

5 класс -2 часа (2 часа в неделю).

9 класс -2 часа (2 часа в неделю).

3.Предметные результаты, метапредметные результаты:

Курс рассчитан на достижение следующих предметных, метапредметных результатов: - характеризовать явления, действия и поступки, давать им

объективную оценку на основных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают портфолио своих достижений.

4. Учебно-методический комплекс.

Для реализации рабочей программы курса используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

1. Учебные и методические материалы, наглядные пособия.
Контрольно-измерительные материалы.
2. Система средств контроля (задания).

I. Пояснительная записка

Рабочая программа для учащихся 5-6 классов разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года

(Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р), письма МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации», Основной образовательной программы основного общего образования, программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011)., учебника Физическая культура 5-9 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Ляха.-2-е издание -М.: Просвещение, 2015.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Характеристика учебного предмета

В рабочей программе взяты упражнения из доступных видов спорта. Программа состоит из следующих разделов: легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики, элементов единоборств. В соответствии с требованиями примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

При составлении рабочей программы использована дополнительная литература: научно-методические журналы «Физическая культура в школе», учебно-методическое пособие «Спортивные игры на уроках физической культуры» под редакцией О.В.

Листова, пособие для учителей «Лыжный спорт в школе» под редакцией Г.П.Богданова, учебно-методическое пособие «Спортивная гимнастика в школе» под редакцией Е.Г.Литвинова, учебное пособие по легкой атлетике под редакцией В.Г.Алабина. на основе которой разработана рабочая программа часов для проведения уроков практической части, обучению жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнению контрольных тестов и упражнений, знанию теоретических основ в области физической культуры и спорта.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии с учебным планом МБОУ ОК «Перспектива», рабочая программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Основными предметными результатами образования в области физической культуры в средней школе является сформировалось у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

ученик на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

III. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Лыжные гонки. Одновременный душажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и душажного хода с попеременным душажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «Полповорота направо-налево!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом

назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).

IV. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	16 часов
2.	Спортивные игры «Баскетбол».	12 часов
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	4 часа
4.	Лыжная подготовка.	11 часов
5.	Спортивные игры « Волейбол ».	12 часов
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	4 часа
7.	Спортивные игры «Футбол».	4 часа
8.	Кроссовая подготовка.	5 часов
	Итого	68 часов

V. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Дата фактического проведения	Содержание урока	Примечание
Легкая атлетика 16 часов				
1.	02.09.2024г. 09.09.2024г.		Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления.	
2.	02.09.2024г. 04.09.2024г.		О.Р.У. Высокий старт. Эстафеты.	
3.	07.09.2024г. 09.09.2024г.		Высокий старт. Встречная эстафета.	
4.	09.09.2024г. 11.09.2024г.		Бег 60 м. Эстафеты.	
5.	14.09.2024г. 16.09.2024г.		Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину с места.	
6.	16.09.2024г. 18.09.2024г.		Прыжки в длину с места.	
7.	21.09.2024г. 23.09.2024г.		Метание теннисного мяча с места.	
8.	23.09.2024г. 25.09.2024г.		Метание теннисного мяча на дальность.	
9.	28.09.2024г. 30.09.2024г.		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
10.	30.09.2024г. 02.10.2024г.		Бег до 6 мин. Прыжки через препятствия.	
11.	05.10.2024г. 07.10.2024г.		Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	
12.	07.10.2024 09.10.2024г.		Круговая тренировка.	
13.	12.10.2024г. 14.10.2024г.		О.Р.У. подвижные игры Бег 30м.	
14.	14.10.2024г. 16.10.2024г.		Спец. беговые упр. Легкоатлета.	
15.	19.10.2024г. 21.10.2024г.		Кросс 1 км.	
16.	21.10.2024г. 23.10.2024г.		Развитие скоростно-силовых качеств.	
Спортивные игры «Баскетбол» 12 часов				
17.	02.11.2024г. 04.11.2024г.		ПТБ на уроках баскетбол. Правила игры в баскетбол.	
18.	04.11.2024г. 06.11.2024г.		Утренняя гигиеническая гимнастика.	
19.	09.11.2024г.		Ведение мяча с элементами	

	11.11.2024г.		остановок.	
20.	11.11.2024г. 13.11.2024г.		Техника ведения мяча.	
21.	16.11.2024г. 18.11.2024г.		Освоение ловли и передач мяча.	
22.	18.11.2024г. 20.11.2024г.		Ловля и передачи мяча на месте и в движении.	
23.	23.11.2024г. 25.11.2024г.		Овладение техникой бросков мяча.	
24.	25.11.2024г. 27.11.2024г.		Комбинация из освоенных элементов ловля, передача ведение.	
25.	30.11.2024г.. 02.12.2024г.		Закрепление техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей.	
26.	02.12.2024г.. 04.12.2024г.		Освоение тактики игры в баскетбол.	
27.	04.12.2024. 08.12.2024г.		Освоение тактики игры в баскетбол.	
28.	09.12.2024г. 11.12.2024г.		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
Гимнастика с элементами акробатики 4 часа				
29.	14.12.2024г. 16.12.2024г.		ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки.	
30.	16.12.2024г. 18.12.2024г.		Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки.	
31.	21.12.2024г. 23.12.2024г.		Строевая подготовка.	
32.	23.12.2024г. 25.12.2024г.		Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки.	
Лыжная подготовка 11 часов				
33.	28.12.2024г. 30.12.2024г.		Правила безопасности на уроках л/п.	
34.	11.01.2025г. 13.01.2025г.		Техника душажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты.	
35.	13.01.2025г. 15.01.2025г.		Совершенствование техники лыжных ходов.	
36.	18.01.2025г. 20.01.2025г.		Техника подъемов и спусков.	
37.	20.01.2025г. 22.01.2025г.		Совершенствование техники лыжных ходов.	
38.	25.01.2025г. 27.01.2025г.		Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	
39.	27.01.2025г.		Прохождение дистанции 1.5 км.	

	29.01.2025г.			
40.	01.02.2025г. 03.02.2025г.		Совершенствование техники лыжных ходов.	
41.	03.02.2025г. 05.02.2025г.		Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом.	
42.	08.02.2025г. 10.02.2025г.		Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	
43.	10.02.2025г. 12.02.2025г.		Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	
Спортивные игры « Волейбол » 12 часов				
44.	15.02.2025г. 17.02.2025г.		ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Освоение техники приема и передач мяча двумя руками сверху.	
45.	17.02.2025г. 19.02.2025г.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча.	
46.	19.02.2025г. 22.02.2025г.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча двумя руками сверху.	
47.	01.03.2025г. 03.03.2025г.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
48.	03.03.2025г. 05.03.2025г.		Освоение техники передачи мяча над собой.	
49.	08.03.2025г. 10.03.2025г.		Закрепление техники приема и передач мяча.	
50.	10.03.2025г. 12.03.2025г.		Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м.	
51.	15.03.2025г. 17.03.2025г.		Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м.	
52.	17.03.2025г. 19.03.2025г.		Совершенствование техники владения мячом, перемещений.	
53.	22.03.2025г. 24.03.2025г.		Освоение техники нижней боковой подачи.	
54.	24.03.2025г. 26.03.2025г.		Закрепление техники нижней боковой подачи.	
55.	29.03.2025г. 31.03.2025г.		Двухсторонняя учебная игра.	
Гимнастика с элементами акробатики 4 часа				
56.	31.03.2025г. 02.04.2025г.		О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	
57.	05.04.2025г. 07.04.2025г.		Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка.	
58.	07.04.2025г. 09.04.2025г.		Техника выполнения кувырка вперед и назад.	
59.	12.04.2025г.		Техника выполнения стойки на	

	21.04.2025г.		лопатках.	
Спортивные игры «Футбол» 4 часа				
60.	19.04.2025г. 23.04.2025г.		ПТБ на уроках по футболу.	
61.	26.04.2025г. 28.04.2025г.		Правила игры в футбол.	
62.	28.04.2025г. 30.04.2025г.		Перемещения в стойке.	
63.	03.05.2025г. 05.05.2025г.		Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	
Кроссовая подготовка 5 часов				
64.	05.05.2025г. 07.05.2025г.		ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.	
65.	10.05.2025г. 12.05.2025г.		ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 7 мин.	
66.	12.05.2025г. 14.05.2025г.		Бег до 15 минут в чередовании с ходьбой. Преодоление полосы препятствий.	
67.	17.05.2025г. 19.05.2025г.		Развитие выносливости.	
68.	19.05.2025г. 21.05.2025г.		Бег 1000 м- зачет.	

Аннотация к рабочей программе по физической культуре на 2024-2025 учебный год, для 5 класса ФГОС

Рабочая программа по физической культуре в 5 классов разработана на основе: Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования; комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ; Авторской программы общеобразовательных учреждений составитель В.И.Лях

Учебно-методический комплект Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Учебно-методический комплекс учителя: 1. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам- «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение 2015 г.) 2. Стандарты второго поколения: «ФГОСТ стандарт начального, общего поколения» - М.: Просвещение, 2015. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Цель школьного физического воспитания - 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. 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 приёмами базовых видов спорта; формирование 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. Общая характеристика учебного предмета 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 развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе: требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; Концепция духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной | примерной программы основного общего образования; безопасности Российской Федерации до 2020 г; Приказа Минобрнауки от 30. августа 2010 г. № 889. Место учебного предмета, курса в учебном плане Курс физическая культура изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю: в 5 классе – 68 часов, в 6 классе – 68 часов, в 8 классе – 68 часов, в 9 классе – 68 часов

Образовательная область —Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

