

«Рассмотрено  
на заседании ШМО»  
Руководитель  
Протокол №1 от  
13 августа 2020 г.  
  
Тухатуллина Р.Х./  
ФИО

«Согласовано»  
Заместитель директора  
 Валнева Ф.М/  
ФИО  
«24» августа 2020 г.

Утверждено»  
приказом № 65 от «24» августа 2020 г.  
Директор МБОУ  
«Татарско-Толкинская СОШ»  
 Мирзяева Г.А./  
ФИО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по Физической культуре для 5-9 классов  
на 2020-2025 учебные годы**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Татарско-Толкинская средняя общеобразовательная школа»

Составители:  
Хайрудлин М.Ф.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «27» августа 2020 г.

Год составления – 2020

## **Аннотация к рабочей программе курса «Физическая культура» 5-9 классы**

Предлагаемая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования), утвержденного Приказом Министерства образования РФ № 1887 от 17.12.2010, Приказом №1644 от 29.12.2014г « О внесение изменений в приказ №1897» от 17.12.2010г.; ООП ООО. Предмет «Физическая культура» изучается в среднем звене в объеме 525 ч, с 5 по 9 класс – 105 ч ежегодно, 3 часа в неделю. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей: -развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; -формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; -освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями учащегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; -становление и развитие личности учащегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости. Образовательный процесс учебного предмета в основной школе направлен на решение следующих задач: -обеспечить доступность получения качественного основного общего образования, достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми учащимися; -обеспечить эффективное сочетание урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений; -укрепить здоровье, развить основные физические качества (гибкость, общая выносливость, специальные и специфические координационные, скоростные и скоростно- силовые способности) и повысить функциональные возможности организма (сердечно- сосудистые, дыхательные, нервной системы и опорно-двигательного аппарата). -содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; - обучить основам базовых видов двигательных действий; -развить координационные и кондиционные способности; -сформировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развить волевые и нравственные качества; -выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; -углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах; -воспитать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; -сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей; -воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности. Планируемые результаты изучения учебного предмета. Выпускник научится: - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально

планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - умение выполнять нормативы Всероссийского спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне "ГТО".

