

**Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г.
Балаково Саратовской области
(МАОУ СОШ № 5)**

РАССМОТРЕНО:
руководитель ШМО
А.Г.Зюганова
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
Г.А. Пащенко
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СОШ № 5
Н.В. Старовойтова
Приказ № 366
от «01 » сентября 2023 г.

Аннотация к рабочей программе по Физической культуре 5-6 класс

(название предмета, курса)

ООО

(уровень образования)

1. Аннотация к рабочей программе основного общего образования по физической культуре 5,6 классы разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г,
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «31» мая 2021 г. № 287 (с изменениями и дополнениями, приказ № 568 от 18.07.2022 г.)
- ООП ООО МАОУ СОШ № 5 на 2022- 2027 г.,
- Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год.
- Положение о рабочей программе педагога МАОУ СОШ №5;
- Положение о системе оценок, порядке, формах и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ СОШ №5.

2. Место физической культуры в учебном плане основной общеобразовательной школы: программа предназначена для проведения уроков физической культуры - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов».

В 5 классе физическая культура в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 66 часа (2 часа в неделю).

3. УМК для 5 классов под редакцией А.П. Матвеева .

- Физическая культура 5 класс учебник для общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеева-
- Физическая культура 6-7 классы учебник для общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеева-

Рабочая программа по физической культуре.

- Матвеев А.П. Физическая культура 5-6-7 классы.

4. В соответствии с ФГОС основного общего образования целями изучения предмета «Физической культуры» являются:

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. В Примерной рабочей программе для 5—7 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и

умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Рабочая программа Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

5. Результаты освоения предмета.

Программа обеспечивает достижение следующих *предметных* результатов освоения образовательной программы:

Учащиеся научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнение двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации на техническом уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игры соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину, массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с задорной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся 5-6 классов научиться демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. № 1,)

Таблица № 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ		5 класс			6 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек)	м	5,1	6,2	6,4	5,0	6,1	6,3
	д	5,2	6,5	6,6	5,1	6,3	6,4
Бег 60 м. (сек)	м	10,4	10,7	11,5	10,2	10,6	11,3
	д	10,6	11,2	11,7	10,3	11,0	11,5
Бег 500 м. (сек)	м	2,18	2,33	2,55	2,15	2,30	2,50
	д	2,25	2,38	3,05	2,20	2,35	3,00
Бег 1000 м. (сек)	м	4,35	5,05	5,35	4,30	5,00	5,30
	д	5,05	5,35	6,05	5,00	5,30	6,00
Бег 2000 м. (сек)	м	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+
Сгибания, разгибания рук в упоре	м	15	11	6	17	12	7
	д	11	6	3	12	8	3
Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	м	8,7	9,5	10,1	8,5	9,3	10,0
	д	9,0	9,8	10,3	8,9	9,7	10,1
Прыжок в длину с места (см)	м	170	155	140	175	160	140
	д	160	140	125	165	145	130
Прыжок в длину с разбега (м)	м	355	335	315	360	340	320
	д	325	305	285	330	310	290
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	м	100	90	80	110	100	90
	д	110	100	90	120	110	100
Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1	6	4	1
	д	-	-	-	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	м	-	-	-	-	-	-
	д	15	10	8	17	11	9
Метания т/м (м)	м	20	19	16	25	22	19
	д	19	16	13	22	18	14
Бросок набивного мяча 1 кг. из положения сидя (м)	м	3,75	3,05	2,60	3,80	3,10	2,70
	д	3,45	2,70	2,30	3,50	2,75	2,35
Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	м	8	5	3	9	6	4
	д	11	8	5	12	9	6
Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) 30 сек.	м	21	16	13	22	17	14
	д	22	17	14	23	18	15
Подъем ног из положения виса (кол-во раз)	м	7	5	3	8	6	4
	д	10	8	6	11	9	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) 60 сек.	м	28	25	23	30	28	25
	д	33	30	28	35	32	30