

## Физическая культура

### 5-7 класс (ФГОС)

Рабочая программа по Физической культуре 5 -6 класса составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования, МБОУ Можарская СОШ № 15 реализующей федеральные государственные образовательные стандарты.

Количество часов по учебному плану в каждом классе по 105 час.(по 3 часа в неделю)

Контроль освоения теоретического учебного материала осуществляется через тестирование по разделам, контроль сформированности учебных навыков осуществляется через входное тестирование в начале учебного года и итоговое тестирование в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (1 часть- знание теоретического материала, 2 часть –уровень физической подготовленности – в зачет могут включаться результаты итогового тестирования).

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию физически и нравственно здоровой личности. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Для достижения предметного целеполагания необходимо решение таких задач как :

- укрепление здоровья обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие общефизических качеств;
- приобретение необходимых знаний для ведения здорового образа жизни, потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- содействие воспитанию личности с устойчивыми нравственными и волевыми качествами;

Содержание предмета «Физическая культура» включает в себя:

#### 1. Физическая культура как область знаний

-история и современное развитие физической культуры

-современное представление о физической культуре

## 2. Физическая культура человека

-организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-оценка эффективности занятий физической культурой

## 3. Физическое совершенствование

-физкультурно-оздоровительная деятельность

-спортивно-оздоровительная деятельность

-прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

С учетом местных условий реализация рабочей программы в 5-7 классах раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» осуществляется блоками по четырем направлениям «Легкая атлетика », «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с основами акробатики» с возможной корректировкой последовательности прохождения учебного материала в соответствии с погодными условиями. Ежегодно программный материал усложняется, увеличивается эмоционально-физическая нагрузка на обучающихся с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности.