

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ФОП ООО. В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения предмета на уровне основного общего образования, в них так же заложены предусмотренные стандартом возможности формирования у обучающихся универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Мишелевская СОШ№19».

Программа рассчитана на 374 часа, со следующим распределением часов обучения по классам:

- 5 класс – 102 часа;
- 6 класс – 68 часов;
- 7 класс – 68 часов;
- 8 класс – 68 часов;
- 9 класс – 68 часов.

Главными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» являются:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

УМК: Матвеев А.П., Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9-х классов. – М.: Просвещение, 2018

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ГРУППА СТУДЕНТОВ
(испытания группы от 10 до 12 лет включительно)

№	Наименование испытаний (тестов)	Нормативы					Вид спорта
		Средний	Хороший	Отличный	Выдающийся	Экстремальный	
1	Бег на 90 м (с)	4,5	5,9	6,5	6,5	6,5	Легкая атлетика
2	Бег на 1000 м (с)	6:00	6:45	6:40	6:40	6:35	Легкая атлетика
3	Бег на 1000 м (с) с препятствиями	6:15	7:00	6:55	6:55	6:50	Легкая атлетика
4	Бег на 1 км (с) с препятствиями	38:25	35:40	32:40	32:25	32:10	Легкая атлетика
5	Плавание на 100 м (с) на спине	2	4	4	-	-	Плавание
6	Плавание на 100 м (с) на спине с препятствиями	6	11	10	7	10	Плавание
7	Сиданье и разгибание рук в упоре лежа на полу (с)	10	15	12	5	7	Гимнастика
8	Испытание на пресс (с)	12	16	16	15	15	Гимнастика

8-800-770-07-01 www.gto.ru 88-000-550-00

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ГРУППА СТУДЕНТОВ
(испытания группы от 12 до 17 лет включительно)

№	Наименование испытаний (тестов)	Нормативы					Вид спорта
		Средний	Хороший	Отличный	Выдающийся	Экстремальный	
1	Бег на 90 м (с)	5,8	7,4	8,0	8,1	8,7	Легкая атлетика
2	Бег на 1000 м (с)	6:30	7:15	6:40	6:35	6:30	Легкая атлетика
3	Бег на 1000 м (с) с препятствиями	6:45	7:30	6:55	6:50	6:45	Легкая атлетика
4	Бег на 1 км (с) с препятствиями	38:55	36:10	33:10	32:55	32:40	Легкая атлетика
5	Плавание на 100 м (с) на спине	3	5	5	-	-	Плавание
6	Плавание на 100 м (с) на спине с препятствиями	10	16	14	8	11	Плавание
7	Сиданье и разгибание рук в упоре лежа на полу (с)	12	18	15	6	9	Гимнастика
8	Испытание на пресс (с)	14	17	17	16	16	Гимнастика

8-800-770-07-01 www.gto.ru 88-000-550-00