

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по программе основного общего образования (год набора - 2020)**

### **1 Цели и задачи освоения программы**

Обучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

1) в направлении личностного развития:

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

2) в метапредметном направлении:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

3) в предметном направлении:

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры: баскетбол, волейбол);

освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **2 Содержание дисциплины**

### **5 класс Физическая культура**

Тема 1. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта

Тема 2. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения

Тема 3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Тема 4. Прыжки в высоту с прямого разбега

Тема 5. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

Тема 6. Прямой нападающий удар

Тема 7. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места

Тема 8. Тактические действия в защите и нападении

Тема 9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Тема 10. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками

Тема 11. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу

Тема 12. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке

### **6 класс Физическая культура**

Тема 1. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением

Тема 2. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции

Тема 3. Ранее разученные беговые упражнения

Тема 4. Прыжковые упражнения

Тема 5. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

Тема 6. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника

Тема 7. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

Тема 8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Тема 9. Технические действия игрока без мяча

Тема 10. Передвижение в стойке баскетболиста

Тема 11. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу

Тема 12. Остановка двумя шагами и прыжком

Тема 13. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину

Тема 14. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

### **7 класс Физическая культура**

Тема 1. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег

Тема 2. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения

Тема 3. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»

Тема 4. Прыжки в высоту способом «перешагивание»

Тема 5. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

Тема 6. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову

Тема 7. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Тема 8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Тема 9. Передача и ловля мяча после отскока от пола

Тема 10. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения

Тема 11. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину

### **8 класс Физическая культура**

Тема 1. Кроссовый бег

Тема 2. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Тема 3. Прямой нападающий удар

Тема 4. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места

Тема 5. Тактические действия в защите и нападении

Тема 6. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Тема 7. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Тема 8. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками

Тема 9. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке

Тема 10. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

### **9 класс Физическая культура**

Тема 1. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции

Тема 2. Прыжки в длину способами «прогнувшись»

Тема 3. Прыжки в длину способом «согнув ноги»

Тема 4. Прыжки в высоту способом «перешагивание»

Тема 5. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

Тема 6. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника

Тема 7. Приёмы и передачи на месте и в движении

Тема 8. Удары и блокировка

Тема 9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса

ГТО

Тема 10. Техническая подготовка в игровых действиях