

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по программе основного общего образования (год набора - 2022)**

### **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 (УГТ, 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. Беговые упражнения
- Тема 2. Прыжковые упражнения
- Тема 3. Метание малого мяча
- Тема 4. Развитие выносливости
- Тема 5. Развитие скоростно-силовых способностей
- Тема 6. Развитие скоростных способностей
- Тема 7. Организующие команды и приемы
- Тема 8. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)
- Тема 9. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)
- Тема 10. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях
- Тема 11. Опорные прыжки
- Тема 12. Акробатические упражнения и комбинации
- Тема 13. Развитие координационных способностей
- Тема 14. Развитие силовых способностей и силовой выносливости
- Тема 15. Развитие гибкости
- Тема 16. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Тема 17. Освоение ловли и передач мяча
- Тема 18. Освоение техники ведения мяча
- Тема 19. Овладение техникой бросков
- Тема 20. Освоение индивидуальной техники защиты
- Тема 21. Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей
- Тема 22. Освоение тактики игры
- Тема 23. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
- Тема 24. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Тема 25. Освоение техники приёма и передач мяча
- Тема 26. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
- Тема 27. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, способностей к согласованию движений и ритму)
- Тема 28. Развитие выносливости
- Тема 29. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
- Тема 30. Освоение техники нижней прямой подачи
- Тема 31. Освоение техники прямого нападающего удара
- Тема 32. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей
- Тема 33. Освоение тактики игры
- Тема 34. Овладение организаторскими умениями

## **6 класс Физическая культура**

Тема 1. Беговые упражнения

Тема 2. Прыжковые упражнения

Тема 3. Метание малого мяча

Тема 4. Развитие выносливости

Тема 5. Развитие скоростно-силовых способностей

Тема 6. Развитие скоростных способностей

Тема 7. Организующие команды и приемы

Тема 8. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Тема 9. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Тема 10. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

Тема 11. Опорные прыжки

Тема 12. Акробатические упражнения и комбинации

Тема 13. Развитие координационных способностей

Тема 14. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Тема 15. Развитие гибкости

Тема 16. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 17. Освоение ловли и передач мяча

Тема 18. Освоение техники ведения мяча

Тема 19. Овладение техникой бросков

Тема 20. Освоение индивидуальной техники защиты

Тема 21. Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей

Тема 22. Освоение тактики игры

Тема 23. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 24. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 25. Освоение техники приёма и передач мяча

Тема 26. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 27. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, способностей к согласованию движений и ритму)

Тема 28. Развитие выносливости

Тема 29. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Тема 30. Освоение техники нижней прямой подачи

Тема 31. Освоение техники прямого нападающего удара

Тема 32. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Тема 33. Освоение тактики игры

Тема 34. Овладение организаторскими умениями

## **7 класс Физическая культура**

Тема 1. Беговые упражнения

Тема 2. Прыжковые упражнения

Тема 3. Метание малого мяча

Тема 4. Развитие выносливости

Тема 5. Развитие скоростно-силовых способностей

Тема 6. Развитие скоростных способностей

Тема 7. Организующие команды и приемы

Тема 8. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Тема 9. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Тема 10. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

Тема 11. Опорные прыжки

Тема 12. Акробатические упражнения и комбинации

Тема 13. Развитие координационных способностей

Тема 14. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Тема 15. Развитие гибкости

Тема 16. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 17. Освоение ловли и передач мяча

Тема 18. Освоение техники ведения мяча

Тема 19. Овладение техникой бросков

Тема 20. Освоение индивидуальной техники защиты

Тема 21. Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей

Тема 22. Освоение тактики игры

Тема 23. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 24. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 25. Освоение техники приёма и передач мяча

Тема 26. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 27. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, способностей к согласованию движений и ритму)

Тема 28. Развитие выносливости

Тема 29. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Тема 30. Освоение техники нижней прямой подачи

Тема 31. Освоение техники прямого нападающего удара

Тема 32. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Тема 33. Освоение тактики игры

Тема 34. Овладение организаторскими умениями

## **8 класс Физическая культура**

Тема 1. Беговые упражнения

Тема 2. Прыжковые упражнения

Тема 3. Метание малого мяча

Тема 4. Развитие выносливости

Тема 5. Развитие скоростно-силовых способностей

Тема 6. Развитие скоростных способностей

Тема 7. Организующие команды и приемы

Тема 8. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Тема 9. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Тема 10. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

Тема 11. Опорные прыжки

Тема 12. Акробатические упражнения и комбинации

Тема 13. Развитие координационных способностей

Тема 14. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Тема 15. Развитие гибкости

Тема 16. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 17. Освоение ловли и передач мяча

Тема 18. Освоение техники ведения мяча

Тема 19. Овладение техникой бросков

Тема 20. Освоение индивидуальной техники защиты

Тема 21. Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей

Тема 22. Освоение тактики игры

Тема 23. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 24. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 25. Освоение техники приёма и передач мяча

Тема 26. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 27. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, способностей к согласованию движений и ритму)

Тема 28. Развитие выносливости

Тема 29. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Тема 30. Освоение техники нижней прямой подачи

Тема 31. Освоение техники прямого нападающего удара

Тема 32. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Тема 33. Освоение тактики игры

Тема 34. Овладение организаторскими умениями

## **9 класс Физическая культура**

Тема 1. Беговые упражнения

Тема 2. Прыжковые упражнения

Тема 3. Метание малого мяча

Тема 4. Развитие выносливости

Тема 5. Развитие скоростно-силовых способностей

Тема 6. Развитие скоростных способностей

Тема 7. Организующие команды и приемы

Тема 8. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Тема 9. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Тема 10. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

Тема 11. Опорные прыжки

Тема 12. Акробатические упражнения и комбинации

Тема 13. Развитие координационных способностей

Тема 14. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Тема 15. Развитие гибкости

Тема 16. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 17. Освоение ловли и передач мяча

Тема 18. Освоение техники ведения мяча

Тема 19. Овладение техникой бросков

Тема 20. Освоение индивидуальной техники защиты

Тема 21. Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей

Тема 22. Освоение тактики игры

Тема 23. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 24. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Тема 25. Освоение техники приёма и передач мяча

Тема 26. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 27. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, способностей к согласованию движений и ритму)

Тема 28. Развитие выносливости

Тема 29. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Тема 30. Освоение техники нижней прямой подачи

Тема 31. Освоение техники прямого нападающего удара

Тема 32. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Тема 33. Освоение тактики игры

Тема 34. Овладение организаторскими умениями

