

## Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» (ФГОС ООО)

Программа разработана согласно Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**Целью** физического воспитания является 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.

Содержание учебного предмета "Физическая культура" включает следующие разделы:

- Теория История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.
- Олимпийское движение в России.
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия).
- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.
- Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.
- Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
- Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость. Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

- Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
  - Упражнения общеразвивающей направленности. Общefизическая подготовка.
  - Гимнастика с основами акробатики.
  - Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика.
  - Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
  - Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 5 – 8 классах 2 часа в неделю, в 9 классах по 3 часа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г.  
ПЕНЗЫ" ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ИВАНОВИЧА ЛЕБЕДЕВА**, Колпашникова  
Людмила Николаевна, Директор

01.11.23 14:11 (MSK)

Сертификат A5EFC11B28F0D82DFD6DCBBF692BCC48