

**Аннотация к рабочей программе
по физической культуре в 7 классе
Учитель: Кутузов П.С.**

1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

- для обучающихся 7 класса ГБОУ СОШ №323 разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся под ред. Ляха В.И., А. А. Зданевича», Волгоград, изд-во «Учитель», 2012.

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2021-2022 учебный год отводится 102 часа в год, 3ч. в неделю.

Рабочая программа реализует Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Структура рабочей программы соответствует Положению о рабочей программе ГБОУ СОШ №323 на 2021-2022 учебный год.

2. Изучение предмета Физическая культура в основной, школе направлено на достижение следующих

целей: Укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию личности. Развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями. Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга.

Содержание данной рабочей программы предполагает установление содержательных межпредметных связей с другими курсами (биологией, физикой, ОБЖ, историей), проведение интегрированных уроков.

3. УМК по предмету:

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М. Просвещение, 2015

4. Рабочая программа включает следующие разделы: Легкая атлетика, кроссовая подготовка- 51ч. Гимнастика -21ч. Спортивные игры- 30ч.

Содержание тем учебного курса.

Основы знаний. Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие школьника. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально – психологические основы; Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Способы самоконтроля: Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок.

Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка, высокий и низкий старт, стартовый разгон, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, метание в цель и на дальность, бег 60 метров, финиширование

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи, развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целенаправленность, мышление. О.Р.У., упражнения в парах, кувырки вперед и назад, стойка на голове, кувырок назад в полушпагат, мост, лазание по канату, опорные прыжки через козла, упражнения для коррекции нарушения осанки. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.

Первая помощь при травмах.

Спортивные игры: способствуют совершенствованию двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости, реакции. Развитие личностных качеств, волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Баскетбол.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника, ведение, броски мяча в корзину с места и в движении, прием мяча, овладение мячом, приемы техники защиты, Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности. Первая помощь при травмах.

Волейбол.

Стойка и перемещение игрока, верхние и нижние передачи мяча в парах и через сетку, нижняя прямая подача, нападающий удар, прием мяча после подачи, отбивание мяча кулаком. Правила игры, техника безопасности.

5.Требования к уровню достижений обучающихся:

В результате изучения:

Знать/понимать Основы истории развития физической культуры в России. Современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной

направленностью. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, психофункциональные особенности собственного организма. Правила личной гигиены; профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта; использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Легкая атлетика: уметь выполнять низкий и высокий старт; стартовый разгон, бег 60 м. на время, 6-минутный бег, метание мяча на дальность и в цель. Прыгать прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту.

Гимнастика: выполнять опорный прыжок, (мальчики) согнув ноги, (девочки) – ноги врозь через козла. Лазание по канату. Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения – кувырки вперед и назад, мост, выполнять комбинации из 4-5 пройденных элементов. Упражнения в равновесие **Спортивные игры:** стойка игрока, перемещение, ловля и передача мяча 2 руками на месте и в движении, без сопротивления и с пассивным

сопротивлением противника. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски. Волейбол: стойка и перемещение игрока, верхние и нижние передачи мяча в парах Игра по упрощенным правилам. **Демонстрировать:** скоростные качества - бег 60метров, силовые качества - прыжки в длину с места (м.) 180см. (д). 165см. Выносливость- 2км (м). 1500м (д). Координация - челночный бег.

6.Система оценивания включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний; степень владения двигательными умениями и навыками; умением осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Надо учитывать психологические особенности, физические возможности подростков Оценка должна стимулировать активность подростка к занятиям физической культурой, желанием улучшить свои результаты.

Формы контроля: аттестация по итогам четверти, по итогам года, по мониторинговой системе

Форма учета достижений (урочная деятельность-анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность - участие в олимпиадах, соревнованиях).

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются, такие ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнения. К мелким ошибкам в основном относятся - неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, заступ при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают, особое искажения структуры движения, но влияют на качество выполнения. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки при прыжках длину и высоту, несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Итоговая отметка выставляется за овладение всеми показателями, составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к специальной (освобожденные) медицинской группе, оцениваются по разделу «Основы знаний».

7. Рекомендации для обучающихся и их родителей. Регулярно заниматься физкультурой и спортом. Принимать активное участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях вместе с родителями.

01.09.2021