

Аннотация к рабочей программе 2022-2023

по физической культуре в 9аб классах

Учитель: Красильников И.А.

1.Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса ГБОУ СОШ №323 разработана на основе Комплексной программы физического воспитания под ред. В.И.Ляха и А.А.Зданевича.- М. Просвещение 2012г.

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2022-2023 учебный год отводится 102 часа в год, 3ч. в неделю.

Рабочая программа реализует Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования); с изменениями, внесенными приказами от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577.

Структура рабочей программы соответствует Положению о рабочей программе ГБОУ СОШ №323 на 2022-2023 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:

Программа соответствует учебнику из ФП на 2021 -2022 уч.г.

1.2.7.1.2.2. «Физическая культура для 8-9кл. для общеобразовательных учреждений» под. редакцией В.И. Ляха - М. Просвещение 2012г.

4.Рабочая программа включает следующие разделы: Легкая атлетика 21, кроссовая подготовка- 18ч. Гимнастика -21ч. Спортивные игры- 42ч.

Содержание тем учебного курса.

Основы знаний.

Культурно – исторические основы: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Естественные основы: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно- половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально – психологические основы; Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

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, бег на длинные и средние дистанции.

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 и руках, кувырок назад в полушпагат, равновесие мост, лазание по канату, опорные прыжки через козла, упражнения для коррекции нарушения осанки. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Первая помощь при травмах. Страховка и самостраховка во время занятий.

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.

Терминология избранной игры Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Помощь в судействе. Техника безопасности. Первая помощь при травмах.

Практика – сочетание приемов передвижений и остановок ловля и передача мяча, ведение, броски. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. прием мяча, приемы техники защиты, Тактика нападения. Учебная игра.

Волейбол.

Терминология избранной игры Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Помощь в судействе. Техника безопасности. Первая помощь при травмах.

Практика - Стойка и перемещение игрока, передачи мяча в прыжке в парах и тройках через сетку, нижняя прямая подача, нападающий удар при встречных передачах, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении. Учебная игра.

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) ноги врозь, (девочки) – прыжок боком. Лазание по канату. Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения – кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, мост, равновесие на одной ноге, выполнять комбинации из 4-5 пройденных элементов. Упражнения в равновесии

Спортивные игры: стойка игрока, перемещение, ловля, передача, бросок. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.

Волейбол: стойка и перемещение игрока, верхние и нижние передачи мяча в парах и тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.

Демонстрировать: скоростные качества - бег 60метров, силовые качества - прыжки в длину с места (м.) 180см. (д). 165см. Выносливость- 2км 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».

Характеристика цифровой оценки

. Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, допускается наличие мелких ошибок. Оценка «4» ставится, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» ставится, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторном выполнении упражнения может улучшить свой результат.

Оценка «2» ставится, если упражнение просто не выполнено или много грубых ошибок..

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

8. С целью ликвидации отставания учащихся по освоению содержания образования учебного предмета физическая культура и прохождения учебной программы, выполнение ее практической части качественно и в полном объеме, учитывая уровень знаний и умений учащихся за предыдущий период обучения (темы, которые изучались в апреле – мае 2020 г. с применением дистанционных технологий), включены уроки повторения по следующим темам с использованием резервных часов, предусмотренных для повторения и обобщения по следующим разделам (темам): легкая атлетика, баскетбол.

При организации деятельности учащихся на уроках и при выполнении домашнего задания в 1 четверти 2020-2021 учебного года можно использовать электронные образовательные ресурсы, с которыми ученики работали в 4 четверти 2019-2020 учебного года или ранее: образовательные платформы ЯКласс.

Прохождение тем рабочей программы по предмету «физическая культура» возможно с использованием информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий