

**Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г.
Балаково Саратовской области
(МАОУ СОШ № 5)**

РАССМОТРЕНО:
руководитель ШМО
А.Г.Зюганова
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
Г.А. Пащенко
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СОШ № 5
Н.В. Старовойтова
Приказ № 366
от «01 » сентября 2023 г.

Аннотация к рабочей программе по Физической культуре 7-9 класс

(название предмета, курса)

ООО

(уровень образования)

1. Аннотация к рабочей программе основного общего образования по физической культуре 7-8 - 9 класс разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- ООП ООО МАОУ СОШ № 5 на 2021-2026 учебный год;
- Учебного плана школы 2023-2024 учебный год;
- Положения о рабочей программе педагога МАОУ СОШ № 5;
- Положения о системе оценок, порядке, формах и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 5.

2. Место физической культуры в учебном плане основной школы:

в 7 классе – 105 часа (3 часа в неделю)-легкая атлетика -31 ч., гимнастика-24 ч., спортивные игры-50 ч., (волейбол-15 ч., баскетбол-16 ч., футбол- 9 ч.)

в 8 классе –105 часа (3 часа в неделю)-легкая атлетика -31 ч., гимнастика-24 ч., спортивные игры-50 ч., (волейбол-15 ч., баскетбол-16 ч., футбол- 9 ч.)

в 9 классе – 66 часов (2 часа в неделю)-легкая атлетика 26 ч., спортивные игры 29 ч., гимнастика 11 ч..

3.УМК для 7-9 классов под редакцией 6-7 А.П. Матвеева, 8-9 В. И. Ляха.

- Физическая культура 8-9- классы учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; -М.: Просвещение 2009 г.
- Физическая культура 6-7- классы учебник для общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев.
- Рабочая программа по физической культуре.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

4. В соответствии с ФГОС основного общего образования целями изучения предмета «Физической культуры» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

5. Результаты освоения предмета.

Программа обеспечивает достижение следующих *предметных* результатов освоения образовательной программы:

Учащиеся научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнение двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации на техническом уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игры соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину, массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с задорной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся 6-7-8 классов научиться демонстрировать уровень физической подготовленности

(см. табл. № 1)

Таблица № 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ		7 класс			8 класс			9 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек)	м	5,0	6,1	6,3	4,9	5,8	6,0	4,8	5,6	5,9
	д	5,1	6,3	6,4	5,0	6,2	6,3	5,0	6,0	6,2
Бег 60 м. (сек)	м	10,2	10,6	11,3	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9
	д	10,3	11,0	11,5	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,2
Бег 500 м. (сек)	м	2,15	2,30	2,50	2,00	2,20	2,40	1,55	2,15	2,35
	д	2,20	2,35	3,00	2,20	2,40	2,55	2,15	2,25	2,50
Бег 1000 м. (сек)	м	4,30	5,00	5,30	4,20	5,10	5,15	4,10	4,30	5,00
	д	5,00	5,30	6,00	4,45	5,10	5,10	4,30	4,50	5,10
Бег 2000 м. (сек)	м	+	+	+	13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00
	д	+	+	+	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
Сгибания, разгибания рук в упоре	м	17	12	7	20	15	10	23	18	13
	д	12	8	3	15	10	5	18	12	8
Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3
	д	8,9	9,7	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места (см)	м	175	160	140	180	165	145	190	170	150
	д	165	145	130	170	150	135	180	155	140
Прыжок в длину с разбега (м)	м	360	340	320	370	350	330	380	360	340
	д	330	310	290	340	320	300	360	330	310
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	м	110	100	90	120	110	100	130	120	110
	д	120	110	100	130	120	110	140	130	120
Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	1	7	4	2	8	5	3
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	д	17	11	9	17	11	9	18	11	9
Метания т/м (м)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26
	д	22	18	14	22	18	14	26	21	18
Бросок набивного мяча 1 кг. из положения сидя (м)	м	3,80	3,10	2,70	4,30	3,50	3,05	4,55	4,15	3,90
	д	3,50	2,75	2,35	4,25	3,55	3,15	4,50	3,95	3,45
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	м	9	6	4	9	7	4	10	8	5
	д	12	9	6	12	9	6	13	9	6
Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) 30 сек.	м	22	17	14	23	18	15	24	19	16
	д	23	18	15	24	20	16	25	21	17
Подъем ног из положения виса (кол-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8
	д	11	9	7	13	11	9	15	13	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) 60 сек.	м	30	28	25	33	30	28	35	33	30
	д	35	32	30	38	35	32	40	37	35