

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа для обучающихся 7 класса по физической культуре составлена на основе Федеративного комплекта, Государственного стандарта, Примерной учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов». Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В.И., Зданевича А.А., составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического направления педагогического процесса и формированию физической культуры личности: теоритической, практической, и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники физической культуре под редакцией Ляха В.И. Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 7 классов ориентируются на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На изучение курса физической культуры в 7 классах отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа (34 учебных недель).

Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений В.И. Ляха «Физическая культура. Основная школа» и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в

области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащихся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Требования к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:-

Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения заданий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.