

## Аннотация

### к рабочей программе по «физической культуре» 7 класс

Рабочая программа составлена для изучения физической культуры обучающимися 7 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 7 класс составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования\*; образовательной программы основного общего, среднего общего образования МБОУ «Солнечная СОШ №1» (ФБУП – 2004) на 2017-2018 учебный год\*\*; примерной программы основного общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (М.: Просвещение, 2007)

#### Цели, задачи изучения учебного предмета «Физическая культура», 7 класс

- Всестороннее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования, силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В федеральном базисном учебном плане для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводится для обязательного изучения физической культуры в 7 классе – 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с образовательной программой учреждения, учебным планом на 2017-2018 учебный год на изучение физической культуры в 7 классе отведено 102 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю, 34 учебных недель.

В программу входят следующие разделы: «Знания о физической культуре» (в процессе урока по разделам); Легкая атлетика- 22 ч. Баскетбол-21 ч. Гимнастика -16ч., Атлетическая и ритмическая гимнастика -3ч., Лыжная подготовка -18ч., Волейбол -22 ч.,

#### Знать/понимать

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;

#### Уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

Основными *формами* организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Составитель: методическое объединение учителей физической культуры.