

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре основного общего образования для 7 класса.**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010, и содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся. Образовательной программы МБОУ «Новокурская ООШ» по реализации федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) с учётом типа (общеобразовательное учреждение) и вида (основная общеобразовательная) учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса. Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура» 5-7 класс В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014. Программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю).

Изучение физической культуры в 7 классе направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у учащихся 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;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Задачи:**

В соответствии с целью образовательной области формируются задачи учебного предмета:

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся в результате изучения физической культуры ученик должен знать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

уметь проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

уметь определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность.