

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**7 класс ФГОС**

## 1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура» 7 класса разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 7 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011;

- Программы «Физическая культура», 7 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г.

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 6-кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 7кл : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009; учебник 5-7 класс под общ. ред. М. Я. Виленского Просвещение, 2013.

## 2. Цели и задачи.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных действий (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **3. Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов год для 7 классов.

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		7 Класс	Основные разделы дисциплины
1.	Легкая атлетика	36	Правила безопасности, низкий старт, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание, длительный бег, подвижные игры и эстафеты.
2.	Гимнастика с основами акробатики	15	Правила безопасности, гимнастические упражнения, кувырки вперед, кувырок назад, акробатическая комбинация из элементов гимнастики, опорный

3.	Спортивные игры(баскетбол)	20	<p>прыжок, акробатической комбинации элементов акробатики, техника лазанья по канату, упражнения на гимнастическом бревне,</p> <p>Правила безопасности; характеристика вида спорта; техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; ведения мяча на месте, в движении; передача и ловля мяча; ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Техника защиты, повороты на месте без мяча и с мячом, броски мяча, тактика игры, позиционное нападение, бросок мяча в кольцо с места, в движении.</p>
4.	Спортивные игры (пионербол)	22	<p>Правила безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, передача мяча сверху двумя руками, прием и передач мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, подача, нападающий удар, учебная игра.</p>
5.	Кроссовая подготовка легкая атлетика	12	<p>Правила безопасности, низкий старт, скоростной бег, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, челночный бег, метание, бег в равномерном темпе, подвижные игры и эстафеты.</p>
Итого			105