

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

### **7-9 класс (базовый уровень)**

Рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 N 1089" «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Примерной программы по физической культуре.
- Программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2011 Учебного плана МАОУ СОШ № 18

#### **Обучение ведется по учебникам:**

«Просвещение», 2011 Физическая культура Под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич 7 класс.- М.: «Просвещение», 2011

Физическая культура Под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич 8 класс.- М.: «Просвещение», 2011

Физическая культура Под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич 9 класс.- М.: «Просвещение», 2011

#### **Цели учебного курса**

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

#### **Количество часов**

5-9 класс – 105 часов (3 часа в неделю).

#### **Результаты освоения курса**

В результате изучения физической культуры ученик должен:  
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных

физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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 занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.