**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование курса | «Физическая культура» |
| Класс | 7 |
| Количество часов | 102 |
| Составитель | Сарко Е.В. |
| Реализуемый УМК | Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2015.  Лях, В. И. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2015. |
| Цель курса | * укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; * овладение школой движения; * развитие двигательных способностей; * выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; * приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Место учебного предмета в учебном плане | Базовый уровень: 7 класс -102 часа (3 часа в неделю) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Личностные результаты**  освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;  способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;  владение умениями:  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;  - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);  -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.  **Метапредметные результаты**  бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  **Предметные результаты**  **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**  • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических  качеств;  • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей  собственного организма;  • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  **ученик получит возможность научиться:**  • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;  • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической  подготовленности;  • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  • проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа;  • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;  • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;  • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. |
| Структура курса | Тема 1. «Лёгкая атлетика» (33 часа)  Тема 2. «Лыжная подготовка» (19 часов)  Тема 3. «Гимнастика» (16 часов)  Тема 4. «Баскетбол» (16 часов)  Тема 5. «Волейбол» (18 часов) |