|  |  |
| --- | --- |
| **Аннотация к рабочей программе для 7 класса** | |
| Наименование учебного предмета | **Физическая культура** |
| Рабочая программа составлена на основе: | 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» 2. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования(утв. [приказом](http://base.garant.ru/197127/) Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011, рег. №19644) ( 5-8 классы) 3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)) 4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018-2019 учебный год. Приказ Минобрнауки №15 от 26.01.2017 г. с изменениями от 5.06.2017 №629. 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений» 6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями. 7. Приказ МО и Н РФ от 31.12.2015 года № 1577 « О внесении изменений в Федеральный образовательный стандарт ООО, утвержденного приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 г № 1897 (для 5-8 классов) 8. Учебный план МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ на 2022-2023 учебный год 9. Положение о рабочей программе МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ 10. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 - 11 классы. М. Просвещение 2007 г., под общей редакцией А.П. Матвеева и примерной программы по учебным предметам стандарты второго поколения. Физическая культура 5-9 классы. М. Просвещение 2010 год. 11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях 12. . Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования. |
| УМК | Матвеев А.П. « Физическая культура» Учебник для учащихся 6-7 классов Москва «Просвещение» 2016 г. |
| Количество часов | 102 часа (3 часа в неделю) |
| Составители | Григорьева Н.Г. |
| Цель учебного предмета | **Целями изучения дисциплины являются:**  - формирование у школьников 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.  **Задачи:**  1.Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;  3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. |
| Содержание учебного предмета | Русская лапта 6 часов  Легкая атлетика 21 часов  Гимнастика с основами акробатики 18 часов  Волейбол 11 часов  Баскетбол 11 часов  Подвижные игры 2 часа  Футбол 4 часа  Лыжные гонки 28 часов  Плавание 1 час |
| Планируемые результаты | **Личностные результаты:**  – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Метапредметные результаты***:*  – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  – организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты:**  – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  – подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  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, обеспечивать их оздоровительную направленность; * 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; * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; |