

Название курса	Физическая культура
Класс	7
Количество часов	102
УМК	Авторы – Матвеев А.П.. Физическая культура 7 класс (ФГОС), издательство Просвещение 2017
Цель курса	<p>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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:</p> <p>укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</p> <p>формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:</p> <p>освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</p> <p>обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</p> <p>воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты.</p> <p>Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; – выявлять различия в основных способах передвижения человека; – определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; – определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека; – различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <p>Личностные результаты.</p> <p>Самостоятельные занятия позволяют ученикам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять индивидуальный режим дня; – отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; – оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;

	<p>Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; – организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно составить режим дня; -выполнять простейшие закаливающие процедуры; -передвигаться ступающим шагом; - владение техникой поворотов и разворотов; -концентрировать внимание и координировать движения тела. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплекс упражнений для утренней зарядки; -технику выполнения беговых упражнений; -технику перекатов, кувырков; -правила игры в различные подвижные игры; -технику эстафетного бега; - технику прыжков в длину и высоту, метания мяча – осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений. 				
Структура курса		Раздел	Количество часов	Наименование оценочных средств при изучении темы	Форма промежуточной аттестации
	1.	Легкая атлетика	29 час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	2.	Спортивные игры	34 час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	3.	Гимнастика	18час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	4.	Льжи	21час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	5.	Итого	102 часа.		