**Аннотация**

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения и ее содержание определяется Государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних общеобразовательных учреждений. Данная примерная программа по предмету "Физическая культура" для 7 класса составлена на основании №273-ФЗРФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012, Федерального закона "О физической культуре и спорте", учебного плана МАОУ СОШ № 94 на 2018/2019 учебный год, федерального компонента государственного стандарта по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г №1089, авторской программы "Физическая культура" В.И Ляха, М.:Просвещение. Приказа министерства спорта РФ от 08.07.2014 г №575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов всероссийского комплекса ГТО.

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет "Физическая культура" в основной школе является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе "О физической культуре и спорте" от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, а пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами.

**Целью** данной примерной программы 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. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

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

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-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.

Принимая во внимание главную цель и задачи физического воспитания детей 7 класса, основными принципами, идеями и подходами при формировании даннойпрограммы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии.

**Уроки физической культуры** - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 7 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных форм в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Уроки физической культуры в 7 классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим материал программы позволяет содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В данной программе по физической культуре предполагается проведение трех типов уроков: с образовательно- познавательной направленностью; с образовательно-обучающейся направленностью и с образовательно- тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки и как целевые. На уроках с образовательно- познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся с правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования. на этих уроках активно используют учебники по физической культуре для 5-7 класса М.Я Виленского, И.М. Туревский. Уроки с образовательно-обучающейся направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта, терминология. Уроки с образовательно- тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, решаются задачи направленного развития физических способностей, сообщаются сведения о физической подготовке, способностях, показателях их развития у подростков 13 лет, физической нагрузке и ее влияния на развитие разных систем организма.

В данной программе по физической культуре содержание и выбор методов проведения уроков соответствуют возрастным и половым особенностям детей 12-14 лет. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить на открытом воздухе; при этом костюм обучающегося должен соответствовать погодным условиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Предмет " Физическая культура" изучается в 7 классе из расчета 3 часа в неделю- 102 часа в год. Программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура.

Срок реализации программы 2018-2019 учебный год.