**Физкультура 7 класс**

**1.**Рабочая программа по физкультуре для 7 класса реализуется в общеобразовательном классе, исходя из особенностей психического развития и индивидуальных возможностей с учетом группы здоровья и физкультурной группы:

* разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта,
* примерной программы по физической культуре,
* авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс»,издательства «Просвещение», 2015г.

Программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 8-9» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

Количество часов в неделю – 2 часа. Общее количество часов в год – 68 часов.

**2.** **Цель изучения предмета:**

* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

**3.Содержание программы:**

Программа содержит отобранную в соответствии с задачами обучения систему понятий из области:

* знания о физической культуре.
* Способы двигательной (физкультурной) деятельности.
* Физическое совершенствование

**4. Основные образовательные технологии:**

В процессе изучения предмета используются технологии образовательно - обучающей, образовательно- тренировочной направленности и организованы фронтальным, групповым и индивидуальным способом

**5. Требования к результатам освоения программы.**

В результате изучения программы, обучающиеся должны овладевать /формировать:

* двигательным опытом за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* установку на безопасный, здоровый образ жизни;

**6. Формы контроля.**

Контроль знаний и навыков проводится в виде учета индивидуальных, групповых видов физкультурной и спортивной деятельности в течение года: легкая атлетика-6у.

спортивные игры-6у., гимнастика-3у., лыжная подготовка-5у.,