Название учебного предмета, курса	Физическая культура. 7 класс
Статус	Рабочая программа для 7 класса разработана на основе федерального компонента государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 (далее - ФКГОС), примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха, Зданевича А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов» М.: Просвещение, 2011; учебного плана ГБОУ лицея №344 Невского района Санкт-Петербурга.
Место в учебном плане ОУ	102 часа в год (3 часа в неделю)
УМК, обеспечивающий преподавание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)	Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций - М.: Просвещение, 2014 (ФГОС) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов - М.: Просвещение, 2012 Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010
Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса	В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. **Знать:** • основы истории развития физической культуры в России; • особенности развития избранного вида спорта; • педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; • возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; • психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уііражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на	12	—
	расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из	—	18

		положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз		
	К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0
Основные разделы	Легкая атлетика. Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры. Лыжная (кроссовая) подготовка.			
Периоды и формы текущего контроля	Тестирование двигательных качеств (еженедельно) Тестирование силовых способностей (в конце каждой четверти)			