

**Аннотация**  
**рабочей программы по физической культуре**  
(7-10 классы)

**Рабочая программа разработана** в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный Государственный компонент общего образования по физической культуре.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Нижегородской области.

В основу программы положена программа по физической культуре, для учащихся 5-11 классов (А.А. Матвеев «Физическая культура» 5 – 11 классы – М.: Просвещение, 2007 год).

**1. Цели освоения программы**

*Целью* образования в области физической культуры является 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.

**2. Структура предмета**

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**3. Требования к результатам освоения содержания программы**

Основная школа (7 - 9 класс.)

*знать/понимать* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*уметь* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

*демонстрировать*

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчи ки</b>	<b>Девоч ки</b>
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40

Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.*

#### Средняя школа (10 класс)

*знать/понимать* о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; *уметь* выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры); выполнять простейшие приемы самомассажа; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; *демонстрировать*

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	—
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	—	16
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	—
	Бег на 1000 м, мин. с	—	4.30

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.*

#### **4. Количество часов**

Количество учебных часов при проведении трех уроков в неделю в 7, 10 классах составляет 102 часа. В 8-9 классах – 68 часов (2 урока в неделю).

#### **5. Формы контроля**

Количественная (бег, лыжи – секунды; прыжки, метание – метры, подтягивание – количество раз) и качественная (учет качества выполнения каждого движения (техника движения) оценка выполнения физических упражнений в соответствии с нормативом. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468958058

Владелец Амачиев Абдурахман Юсупович

Действителен с 11.11.2022 по 11.11.2023