

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта среднего (полного) общего образования и примерной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов

автор В.И. Лях.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания в 8 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены .

-обучение основам базовых видов двигательных действий.

- развитие координационных способностей.

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- углубление представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта.

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Требования к уровню подготовки учащихся направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Знать

- 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

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.