

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-11 классы 2021-2022г

Цели и задачи

- формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- содействие гармоничному физическому развитию, устойчивости организма к условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о гигиене, развитие волевых и нравственных качеств, приемы самоконтроля;
- углубление представления об видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил ТБ, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе 99 часов, во 2-4 кл. 102 часа (3 часа в неделю), 5-8, 10 кл. 102 часа (3 часа в неделю), 9, 11 кл. 99 часов.

Формы контроля

Оценка успеваемости по предмету во 2-11 классах производится на общих основаниях.

Требования к уровню подготовки обучающихся в 1-11 классах.

В результате изучения курса учащиеся должны

Знать:

- основные понятия истории развития физической культуры;
- особенности и содержание физических упражнений, основы их использования в укреплении здоровья;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при нагрузках;
- возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств;
- способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в видах спорта, использовать их в соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать двигательный режим;
- контролировать и регулировать состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять эмоциями, владеть культурой общения со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила ТБ и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах.