

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-11 классы 2022-2023г

### 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 66 часов, во 2-4 кл. 68 часов (2 часа в неделю), 5-8, 68 часов (2 часа в неделю), 9 кл. 66 часов, 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.