

## **Аннотация к рабочей программе 5-8 кл. по физической культуре**

Рабочая программа по физической культуре для 5-8 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-8 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2010). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

### **Цели:**

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
4. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи.**

1. Содействие гармоничному физическому развитию ,выработка умений использовать физические упражнения ,гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья , противостояние стрессам.
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
4. Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Предмет изучается: в 5-8 классах — 105 ч в год, (при 3 ч в неделю).