

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 8 класс.**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 класса составлена на основе: Авторской программы по физической культуре для учащихся 8 класса под редакцией Ляха В.И. (Программы по физической культуре для 5-11 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. Ляха В.И. 2016). Учебно-методическое пособие под редакцией Ляха В.И. 8 класс 2016 г.

### **В содержание учебного курса входит:**

1. Легкая атлетика.
2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол).
3. Гимнастика.
4. Кроссовая подготовка.
5. Адыгейские национальные игры.

### **В результате изучения физической культуры 8 класса ученик должен знать/понимать**

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

### **Использовать полученные знания и умения в повседневной деятельности для обеспечения личной безопасности.**

### **Уметь:**

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;
  - отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
  - оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
  - выполнять акробатическую комбинацию или композицию оздоровительной аэробной гимнастики;
  - выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.
- Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:
- гибкость* — из положения сидя наклон вперед, см.;
  - скорость* — бег 30 м., сек.;
  - выносливость* — 6 – минутный бег (ходьба), м;
  - скоростно - силовые* — прыжок в длину с места, см.;
  - координация* - челночный бег 3\* 10 м., сек.;
  - сила* – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

