**Аннотация к рабочей программе**

**Предмет Физическая культура 5-9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень реализаци программы | Основное общее образование |
| Нормативные документы | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура » обязательной предметной области  Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №51.  Учебного плана МБОУ СОШ №51 на 2020- 2021 учебный год. |
| Общая характеристика учебного курса | Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).  Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.  Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:  знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);  физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.  *Принципы и особенности содержания Программы:*   * Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала. * Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения. * Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно­спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений. * Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально- технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся. * Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально - безопасного минимума. * Соблюдение дидактических правил - «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.   Системно-деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов - предметных, метапредметных и личностных |
| Цели и задачи курса | Цель реализации программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.  Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:  Задачами реализации программы учебного предмета являются:  - содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;  - обучить основам базовых видов двигательных действий;  - осуществлять дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);  - формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;  - выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;  - углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;  - воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;  - выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;  - формировать адекватной оценки собственных физических возможностей;  - воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;  - содействовать развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции;  - создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;  - обогатить двигательный опыт учащихся в физических упражнениях с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;  - формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.  В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правилот известного к неизвестному и от простого к сложному. |
| Место учебного курса в учебном плане | Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 525 ч):  в 5 классе —105 ч,  в 6 классе — 105 ч, в 7 классе— 105 ч,  в 8 классе — 108 ч,  в 9 классе –102 ч.  На изучение предмета «Физическая культура» отводится - 525 часов. |
| Содержание учебного курса | |  | | --- | | **Знания о физической культуре**  ***История физической культуры.***Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе.  Всероссийский физкульно-спортивный комплекс (Готов к Труду и Обороне).  ***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  Разностороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Профессионально-прикладная физическая подготовка.  Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Проведение банных процедур.  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  Планирование самостоятельных занятий физической культурой.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  Подготовка к выполнению Всероссийского физкульно-спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне (ГТО)  Организация досуга средствами физической культуры.  Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  **Физическое совершенствование**  ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:  - комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;  - комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;  - комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координационных способностей, силы, быстроты, выносливости;  - комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:  - индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;  - индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).  ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***  ***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приёмы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Упражнения на гимнастической перекладине.  Упражнения на шведской стенке.  Подготовка к выполнению комплекса Готов к Труду и Обороне.  ***Лёгкая атлетика.***Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание малого мяча.  Подготовка к выполнению комплекса Готов к Труду и Обороне.  ***Лыжные гонки.***Способы передвижения на лыжах.  Подъёмы, спуски, повороты, торможения, преодоления препятствий.  Подготовка к выполнению комплекса Готов к Труду и Обороне  ***Спортивные игры.***Баскетбол. *Игра по правилам.*  Волейбол. *Игра по правилам.*  Настольный теннис. *Игра по правилам.*  Подготовка к выполнению комплекса Готов к Труду и Обороне.  ***Прикладно-ориентированная подготовка.***Прикладно-ориентированные упражнения.  Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  Подготовка к выполнению комплекса Готов к Труду и Обороне. | |  | |
| Учебно методические ресурсы | Учебно-методический комплект:   1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха,– М.: Просвещение, 2020 год. 2. Настольная книга учителя физкультуры: составитель Мишин Б.И. – М.: «Астрель», 2003 г. 3. Физическая культура. 1-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, Зданевича А.А. – М.: Просвещение, 2010 год. 4. Официальные правила баскетбола, утверждены Центральным Бюро ФИБА Ми, Швейцария, 4 июля 2017 г., Официальные Правила Баскетбола 2017, действуют с 1 октября 2017 г. 5. Официальные правила волейбола Всероссийская федерация волейбола, утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016, вводятся в действие в России на всех соревнованиях, начинающихся с 15 мая 2017 г. 6. Официальные правила настольного тенниса, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. N 1083 ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС". 7. Официальные правила мини-футбола, утверждены Международным советом (ИФАБ) МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА (ФИФА). 8. Правила проведения соревнований по легкой атлетике, Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). 9. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2017 г. N 949 «Об утверждении правил спорта «лыжные гонки»». |
| Формы контроля | Проводится в соответствии с Положением МБОУ СОШ №51 «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты освоения программы | Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|  | * воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; * знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; * усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; * воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; * формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; * формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; * формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; * готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; * освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; * участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; * развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; * формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; * формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; * усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; * осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.   Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.  *В области познавательной культуры:*   * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно­половым нормативам; * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; * владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, * составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.   *В области нравственной культуры:*   * способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; * способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; * владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.   *В области трудовой культуры:*   * умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; * умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; * умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.   *В области эстетической культуры:*   * умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; * формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; * формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.   *В области коммуникативной культуры:*   * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; * владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.   *В области физической культуры:*  владение умениями:   * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; * в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10— 12 м; * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); * в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); * демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; * владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; * владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; * владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, * правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | -умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;   * умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; * умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, * осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; * умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; * владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; * умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; * умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; * умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; * умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.   Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.  *В области познавательной культуры:*   * овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; * понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; * понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.   *В области нравственной культуры:*   * бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; * проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; * ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.   *В области трудовой культуры:*   * добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; * приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; * закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.   *В области эстетической культуры:*   * знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий; * понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; * восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.   *В области коммуникативной культуры:*   * владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; * владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; * владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.   *В области физической культуры:*   * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; * владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;   - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | * получат понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; * овладеют системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретут умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; * приобретут, опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; приобретут умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; * расширят опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; приобретут умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; * приобретут умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширят двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)". |