

Анотація

Дистанційний курс **«Нова фізична культура: Гімнастика»** складається з **8 занять** та призначений для учнів **5-класів**, які навчаються *за освітньою програмою «Нова українська школа»*.

Відповідно до **Типової освітньої програми** для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти (*наказ МОН України від 19.02.2021 № 235*) дистанційний курс **«Нова фізична культура: Гімнастика»** варіативного модуля **«Гімнастика»** реалізується за **Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи»** для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) *«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752*.

Програма дистанційного курсу **передбачає адаптаційний цикл навчання** та забезпечує гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового.

Мета курсу. Відповідно вимогам до обов’язкових результатів навчання з Освітньої галузі **«Фізична культура»** за *Державним стандартом базової середньої освіти від 30.09.2020 р. № 898* визначено наступну **мету**:

- **гармонійний фізичний розвиток особистості учня;**
- **підвищення функціональних можливостей організму;**
- **вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок;**
- **розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом**
- **формування самосвідомості;**
- **здатність до саморозвитку.**

Основне завдання курсу:

- **формування загальних уявлень про гімнастичні вправи, їх значення в житті людини;**
- **збереження та зміцнення здоров’я, й фізичного розвитку засобами гімнастики;**
- **розширення функціональних можливостей організму засобами гімнастики;**
- **розширення рухового досвіду та вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій;**

- **формування ціннісних орієнтацій** щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- **формування практичних навичок** гімнастичних та акробатичних вправ;
- **формування самосвідомості** та високих моральних якостей.

Під час проходження дистанційного курсу «**Нова фізична культура: Гімнастика**» варіативного модуля «**Гімнастика**» учні:

дізнаються про:

- Історію виникнення і розвитку гімнастики;
- Види гімнастики: оздоровчі, освітньо-розвиваючі, спортивні;
- Техніку безпеки під час занять гімнастикою;
- Санітарно-гігієнічні вимоги при виконанні фізичних вправ;
- Види фізичних здібностей;
- Значення та вплив різних видів гімнастичних вправ на розвиток фізичних здібностей;
- Значення та вплив різних видів гімнастичних вправ на оздоровлення організму;
- Різновиди основних базових елементів гімнастики та акробатики;
- Основи техніки виконання гімнастичних та акробатичних вправ;

навчаться:

- Правилам техніки безпеки та попередженню травматизму під час занять гімнастикою;
- Використанню гімнастичної термінології;
- Базовій техніці виконання основних гімнастичних та акробатичних вправ;
- Використанню гімнастичних вправ для підтримки здоров'я та оздоровлення організму;
- Використанню елементів гімнастичних вправ для попередження травматизму у повсякденному житті;
- Складати комбінацію із гімнастичних та акробатичних вправ;
- Контролювати самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ;
- Контролювати власний емоційний стан.