

Програма курсу «Нова фізична культура: Гімнастика»

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

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

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*.

Курс складається з 8 занять (7 навчальних занять та 1 підсумкове заняття):

1. Історія виникнення і розвитку гімнастики. Вправи на координацію, рівновага, перекид з упору присівши.
2. Оздоровчі види гімнастики. Вправи на гнучкість, нахил вперед ноги разом та ноги нарізно. Акробатична вправа – перекид назад.
3. Освітньо-розвиваючі види гімнастики. Вправи на координацію, рівновага – ластівка. Акробатична вправа – перекид вперед.
4. Спортивні види гімнастики. Вправи на гнучкість спини, «човник», «кошик», міст на колінах.
5. Види фізичних здібностей. Вправи для постави. Акробатична вправа – берізка.
6. Значення та вплив різних видів гімнастичних вправ на розвиток фізичних здібностей. Вправи на гнучкість, шпагат/напівшпагат, міст з положення лежачи.
7. Значення та вплив різних видів гімнастичних вправ на оздоровлення організму. Складання комбінації з гімнастичних та акробатичних вправ.
8. Підсумкове заняття.

Мета курсу:

- 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.

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.

Вимоги до вхідних знань:

передбачається, що п'ятикласники в молодшій школі ознайомились із основними поняттями про фізичне виховання, основними видами фізичних здібностей та фізичних вправ. Учні мають володіти базовими навичками загальнорозвиваючих вправ.

Очікувані результати:

відповідно вимогам до обов'язкових результатів навчання з **Освітньої** галузі «Фізична культура» за *Державним стандартом базової середньої освіти від 30.09.2020 р. № 898* під час проходження дистанційного курсу «**Нова фізична культура: Гімнастика**» варіативного модуля «Гімнастика» учні повинні навчитися:

- **формувати власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості** засобами фізичного виховання;
- **усвідомлювати значення фізичної активності** для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання;
- **систематично займатися фізичними вправами;**
- **оволодіти базовою технікою виконання основних гімнастичних вправ.**

Рекомендації щодо організації навчання

Перед початком занять ознайомитися з:

- **правилами безпеки** під час заняття;
- **гігієнічними вимогами;**
- **перевірити стан здоров'я (самопочуття).**

Під час виконання практичної частини уроку:

- **якісно виконувати вправи розминки** (за для запобігання травматизму);
- **припинити виконання фізичної вправи**, якщо під час виконання відчуваєте біль або якісь незручності;
- **не забувати про дотримання питного режиму** (за для запобігання зневоднення організму);
- **обов'язково виконувати вправи заминки** (для повернення організму у відносний стан спокою);

Якщо під час уроку:

- **зустрічаються нові терміни** – тлумачення цих слів можна знайти **у термінологічному словнику** (знаходиться в розділі «Вступ»);
- **з'являються питання** – **переходь до чату** «Питання-відповідь» або он-лайн чату (знаходяться в розділі «Вступ»).

Наприкінці заняття:

- **виконати зорову гімнастику;**
- **виконати завдання на рефлексію;**
- **зробити гігієнічні процедури.**