Модель ученика

5 – 9 класса по предмету «Физическая культура»

учитель: Нагибина Елена Владимировна

город Пермь, МАОУ «СОШ №25»

**Ученик 5 класса научится:**

- Готовить место для самостоятельных занятий;

- Правильно выбирать обувь и форму для занятий;

- Оказывать первую помощь при ушибах;

- Составлять комплексы физических упражнений, планировать их последовательность и дозировку;

- Анализировать свои действия, находить и исправлять ошибки;

- Подсчитывать ЧСС.

**Ученик 6 класс научится:**

- Рационально планировать свои занятия в режиме дня;

- Укреплять собственное здоровье;

- Вести дневник самоконтроля;

- Ставить и формулировать для себя новые задачи;

- Организовывать учебное сотрудничество;

- Работать индивидуально и в группе.

**Ученик 7 класс научится:**

- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- Овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, научится использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

**Ученик 8 класс научится:**

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

**Ученик 9 класс научится:**

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;

- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- Выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать изученные способы, последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- Осуществлять судейство изученных видов спорта.

- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.