**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Примерной образовательной программы начального общего образования по физической культуре в соответствии с ФГОС начального общего образования.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы», изд-во Просвещение, 2017 г. и рассчитана на обязательные занятия объемом 99 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год, расписанию занятий, рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса рассчитана на 33 учебных недели в объеме: в 1 «А, Б, В, М» классах – 96 часов (из расчета 3 часа в неделю).

 **Цель программы –** формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Примерной образовательной программы начального общего образования по физической культуре в соответствии с ФГОС начального общего образования.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы», изд-во Просвещение, 2017 г. и рассчитана на обязательные занятия объемом 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год, расписанию занятий, рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса рассчитана на 35 учебных недель в объеме: в 2 «А» классе – 103 часа, в 2 «Б» классе – 104 часа, в 2 «В» классе – 102 часа, в 2 «М» классе – 104 часа (из расчета 3 часа в неделю).

 **Цель программы –** формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Примерной образовательной программы начального общего образования по физической культуре в соответствии с ФГОС начального общего образования.

 Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы», изд-во Просвещение, 2017 г. и рассчитана на обязательные занятия объемом 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год, расписанию занятий, рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса рассчитана на 35 учебных недели в объеме: в 3 «А» классе– 100 часов, в 3 «Б» классе – 100 часов, в 3 «В» классе – 100 часов, в 3 «М» классе – 101 час (из расчета 3 часа в неделю).

 **Цель программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе Примерной образовательной программы начального общего образования по физической культуре в соответствии с ФГОС начального общего образования.

 Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы», изд-во Просвещение, 2017 г. и рассчитана на обязательные занятия объемом 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год, расписанию занятий, рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса рассчитана на 35 учебных недели в объеме: в 4«А» классе – 104 часа, в 4«Б» классе – 102 часа, в 4«В» классе – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

 **Цель программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре;

– программы  В.И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012

 Рабочая программа ориентирована на использование учебника И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012 включенный в Федеральный перечень учебников, в соответствии с ФГОС ООО рекомендованных МО Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год.

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 5 классе в объеме 70 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год, рабочая программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 35 учебных недели по 2 часа:

**в 5 «А, Б, М» классах - 68 часов**.

**Цель программы -** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

**укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

**совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни;

**воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

примерной образовательной программы основного общего начального образования по физической культуре;

– программы  В.И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012

 Рабочая программа ориентирована на использование учебника.И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012 включенный в Федеральный перечень учебников, рекомендованных МО Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 6 классе в объеме 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, годовому учебному календарному графику на 2019-2020 учебный год, рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 35 учебных недель по 3 часа в неделю: в 6 «А» классе – 101 час, в 6 «М» классе – 104 часа.

**Цель программы -** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

**укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

**совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

 **формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**Оздоровительные задачи:**

**формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

**воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

**содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

примерной образовательной программы основного общего начального образования по физической культуре;

– программы  В.И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012

 Рабочая программа ориентирована на использование учебника И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012 включенный в Федеральный перечень учебников, рекомендованных МО Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 7 классе в объеме 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020учебный год, годовому учебному календарному графику на 2019-2020учебный год, рабочая программа по физической культуре для 7 класса рассчитана на 35 учебных недель по 3 часа в неделю: в 7 «А, Б , М» классах – 102 часа.

**Цель программы -** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

**укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

**совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

 **формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**Оздоровительные задачи:**

**формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

**воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

**содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре;

– программы  В.И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012

 Рабочая программа ориентирована на использование учебника.И. Ляха,  А.А.Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012 включенный в Федеральный перечень учебников, в соответствии с ФСОГ ООО рекомендованных МО Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 8 классе в объеме 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 35 учебных недель по 3 часа в неделю: в 8«А», «М» классе – 102 часа.

**Цель программы -** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

**Укрепление**здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

**Совершенствование**жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**Формирование**общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**Развитие**интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**Обучение**простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**Оздоровительные задачи:**

**формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

**воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

**содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре;

– программы  В.И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012

 Рабочая программа ориентирована на использование учебника.И. Ляха,  А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012 включенный в Федеральный перечень учебников, в соответствии с ФГОС ООО рекомендованных МО Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 9 классе в объеме 102 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, учебному календарному графику на 2019-2020 учебный год, рабочая программа по физической культуре для 9 «А, Б, М» классов рассчитана на 34 учебные недели по 3 часа в неделю: в 9 «А» классе – 101 час, в 9 «Б, М» классах - 100 часов.

**Цель программы -** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

**укрепление**здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

**совершенствование**жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

 **формирование**общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**развитие**интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**обучение**простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.

**Оздоровительные задачи:**

**формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

**воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

**содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

* Примерной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре;
* программы В.И.Ляха, А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, -М,: Просвещение, 2012г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Ляха, А.А. Зданевича/ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов -М,: Просвещение, 2012/, включенная в Федеральный перечень учебников, в соответствии ФГОС ООО рекомендованных МО Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 10 классе в объеме 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №56» на 2019-2020 учебный год, календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год, рабочая программа по физической культуре для **10 А класса** рассчитана на 35 учебных недель по 3 часа в неделю, **всего 104 часа**

**Цель программы -** формирование разносторонне физически развитой личности, устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

**образовательные**

* Развитие двигательных( кондиционных и координационных) способностей
* Обучение жизненно важным двигательным умениям  и навыкам
* Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта.
* Формирование знаний и способностей по развитию      физических качеств
* Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
* Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
* Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств скоростных ,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни

**оздоровительные:**

* Выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Содействие нормальному физическому развитию.
* Расширение функциональных возможностей организма**.**

**воспитательные:**

* Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.

**II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

* Примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре;
* программы В.И.Ляха, А.А. Зданевича Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, -М,: Просвещение, 2012г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Ляха, А.А. Зданевича/ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов - М,: Просвещение, 2012/, включенная в Федеральный перечень учебников, рекомендованных МО Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей № 56» на 2019-2020 учебный год, годовому учебному календарному графику на 2019-2020 учебный год, рабочая программа по физической культуре для **11 А класса** рассчитана на 34 учебных недель по 3 часа в неделю, **всего 98 часов.**

**Цель программы -** формирование разносторонне физически развитой личности, устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

**образовательные**

* Развитие двигательных( кондиционных и координационных) способностей
* Обучение жизненно важным двигательным умениям  и навыкам
* Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта.
* Формирование знаний и способностей по развитию      физических качеств
* Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
* Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
* Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств скоростных ,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни

**оздоровительные:**

* Выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Содействие нормальному физическому развитию.
* Расширение функциональных возможностей организма**.**

**воспитательные:**

* Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.