|  |
| --- |
| *СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ* |
|  ***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:*** ·  **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;·  **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;·  **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивно-оздоровительной деятельности;·  **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.   **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ****Основы физической культуры издорового образа жизни**Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности****[[1]](#footnote-1)1****.*Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность 2*[[2]](#footnote-2)[1]***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.**Спортивно-оздоровительная деятельность** Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе,* мини-футболе*.*Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. *Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.**Элементы техники национальных видов спорта.**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ****В результате изучения физической культуры ученик должен:*****знать/понимать**·  роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  ·  основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; ·  способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; **уметь**·  составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; ·  выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;·  выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;·  осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; ·  соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;·  осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:·  проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; ·  включения занятий физической культурой и спортом в актив-ный отдых и досуг.   **[[3]](#footnote-3)1**   Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников. 2   С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.[[4]](#footnote-4)   |
|  |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)