|  |
| --- |
| *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 СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**  **Основы физической культуры и здорового 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-оздоровительная деятельность 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 УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ 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)