**Стандарт основного общего образования по физической культуре.**

5 класс

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила поведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела); Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению к проведению утренней зарядки, правил выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Правила закаливания организма способом обтирания, обливания и душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведения занятий физической культуры.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил подготовки мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений дл утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений с предметом и без предмета (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, форме стопы.

Самоконтроль. Изменение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно – оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно – оздоровительная деятельность.*

**Гимнастика с основами акробатики .** Организующие команды приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки) : ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие комбинации, общеразвивающихся упражнений и танцевальных движений (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Лазание по канату. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах висы, упоры, махи. Гимнастическая полоса препятствий. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками, спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60 м). Гладкий равномерный бег (до 10-12 мин). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Многоскоки. Упражнения ОФП.

**Лыжные гонки (18ч).** Попеременно двухшажный ход. Одновременно бесшажные ходы. Повороты переступанием на месте в движении. Подъем «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискосок в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций до 3км. Упражнения ОФП.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шага, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения ОФП.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения ОФП.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения ОФП.

**Плавание.** Основные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс)

6 класс

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в России, первые успехи российских спортсменов. История зарождения избранно вида спорта (гимнастика, лыжные гонки, плавания, баскетбол, волейбол, футбол). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

*Базовые понятия физической культуры*. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и ндивидуализация в выборе величины нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть - восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервала отдыха.

*Физическая культура человека.* Правила закаливания организма способом принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физической) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданным режимами. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динами показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновленных комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно –оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкульминуток и физкульпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики глаз.

*Спортивно – оздоровительная деятельность.* **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колонными, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприседе, выход на равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем переворотом в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь(мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжок). Прикладные упражнения: лазание по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине : прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением. Упражнения ОФП.

**Легкая атлетика**. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м). Гладкий равномерный бег (10-15 мин). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» . Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу). Упражнения ОФП.

**Лыжные гонки.** Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление трамплинов в низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км. Упражнения ОФП.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра волейбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини- футбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Плавание**. Брасс (согласование движений рук и ног и дыхания). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

8 класс

**Знания о физической культуре**

*Физическая культура и спорт в современном обществе.* Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно- оздоровительное, спортивное и прикладное ориентирование) , их цели и формы организации.

*Базовые понятия физической культуры.* Всестороннее и гармоническое физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактика утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

*Физическая культура человека.* Правила поведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведения восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержание домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно – оздоровительная деятельность.*  Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнения для регулирование массы тела и коррекции телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно –двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).

*Спортивно – оздоровительная деятельность.* **Гимнастика – с основами акробатики.** Строевые упражнения: Команда «Прямо!», поворот в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнения выполняются слитно 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши); мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад (девочки). Передвижения по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Упражнения на перекладине (юноши) : из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой), назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, мхом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок боком с поворотом (девочки). Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнения ОФП.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский – низкий старт до 30 м бег 60м и 100м; эстафетный и кроссовый бег до 2000м), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом, на точность приземления и сохранения равновесия; Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча. Упражнения ОФП.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км с чередованием лыжных ходов. Торможение и поворот « плугом». Упражнения ОФП.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Технико –тактические действия в защите и нападении ( комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок; позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон»). Игра баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Волейбол.** Технико –тактические действия в защите и нападении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения, приема и передачи мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра волейбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Футбол (мини-футбол).** Технико –тактические действия в защите и нападении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра футбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Плавание**. Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Специальные плавательные упражнения. Способы освобождения от захватов тонущего. Правила соревнований.

9 класс

**Знания о физической культуре**

*Физическая культура и спорт в современном обществе*. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

*Базовые понятия физической культуры.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубные влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности.

*Физическая культура человека.* Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и активным отдыхом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрутов, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянок (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимом нагрузки ( по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержание домашних занятий, результатов тестирования.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнения для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показателями учащихся).

*Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.* **Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатическая комбинация (юноши): из основной сойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад ноги врозь. Упор присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (польки), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (юноши); прыжок боком (девочки). Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнения ОФП.

**Легкая атлетика**. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег по дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000м – девушки и 2000м – юноши. Кроссовый бег: юноши 3 км, девушки – 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижение на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения ОФП.

**Лыжные гонки.** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение дистанции до 5 км. Упражнения ОФП.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Технико –тактические действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину) и нападении (быстрое нападение). Игра баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Волейбол.** Технико –тактические командные действия (взаимодействия игроков в передней линии нападении; взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра волейбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Футбол (мини-футбол).** Технико –тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подачи углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра футбол по правилам. Упражнения ОФП.

**Плавание**. Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Специальные плавательные упражнения. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Правила соревнований.