Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ Лицей №7
Приказ от 28.08. 2020 г. №177

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основное общее образование, 442 часов

Разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура»

Составители:

Затепякина Ю.М., учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

Подписано цифровой подписью: Даньшин Даниил Александрович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: Интернациональный м-н 15, Саяногорск, Республика Хакасия, 655603
Дата: 21 Февраль 2023 г. 9:13:27

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Код планируемого результата	***Личностные результаты***
Л1.	**В**оспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству
Л2.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
Л3.	Сформированность ответственного отношения к учению
Л4.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
Л5.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Л6.	Сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
Л7.	Сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л8.	**У**своение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях
Метапредметные результаты	
Познавательные УУД	
П1.	Осуществлять анализ выполненных действий
П2.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия
П3.	Технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС
П4.	Активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе
П5.	Умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий
П6.	Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
П7.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности
П8.	Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах
П9.	Сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений
П10.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
П11.	Сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих

	основных физических качеств
	Регулятивные УУД
Р1.	Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств
Р2.	Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации
Р3.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения
Р4.	Адекватно воспринимать оценку учителя
Р5.	Оценивать правильность выполнения двигательных действий
Р6.	Организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности
Р7.	Выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры
Р8.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда
Р9.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
Р10.	Осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата
Р11.	Умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств
Р12.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
Р13.	Умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы
	Коммуникативные УУД
К1.	Уметь вступать в диалог
К2.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
К3.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
К4.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми
К5.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности
К6.	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
К7.	Умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры
К8.	умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
К9.	Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К10.	Умение работать индивидуально и в группе
К11.	Находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов
	Предметные результаты
	Ученик научится
ПР1.1	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и

	формы ее организации в современном обществе
ПР1.2	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
ПР1.3	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
ПР1.4	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
ПР1.5	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
ПР1.6	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
ПР1.7	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
ПР1.8	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
ПР1.9	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
ПР1.10	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
ПР1.11	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
ПР1.12	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
ПР1.13	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных

	упражнений
ПР1.14	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
ПР1.15	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в длину и высоту) и метании (на точность и дальность)
ПР1.16	Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
ПР1.17	Выполнять плавательные упражнения и плавание различными способами (кроль на груди, на спине, брасс)
ПР1.18	Выполнять катание на коньках различными способами (вперед, спиной назад, катание по повороту способом «перешагивание», остановка «плугом» и т.д.)
ПР1.19	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
	Ученик получит возможность научиться
ПР2.1	*Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр*
ПР2.2	*Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту*
ПР2.3	*Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма*
ПР2.4	*Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности*
ПР2.5	*Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, катания на коньках и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность*
ПР2.6	*Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*
ПР2.7	*Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья*
ПР2.8	*Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега*
ПР2.9	*Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта*
ПР2.10	*Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

ПР2.11	*Выполнять технико-тактические действия национальных игр и видов спорта*
ПР2.12	*Проплывать учебную дистанцию вольным стилем*
ПР2.13	*Технически правильно выполнять катание на коньках*

Содержание тем учебного курса

№п/п	Разделы программы	Количество часов					
		Распределение по классам					
		Общее количество часов	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
I	**Физическая культура как область знаний**	**15** в процессе урока	**3** в процессе урока	**3** в процессе урока	**3** в процессе урока	**3** в процессе урока	**3** в процессе урока
1	*История и современное развитие физической культуры*	5	1	1	1	1	1
2	*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*	5	1	1	1	1	1
3	*Физическая культура человека*	5	1	1	1	1	1
II	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	**25**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
1	*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*	15	3	3	3	3	3
2	*Оценка эффективности занятий физической культурой*	10	2	2	2	2	2
III	**Физическое совершенствование**	**402**	**60**	**94**	**94**	**94**	**60**
1	*Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**19**	**2**	**5**	**5**	**5**	**2**
2	*Спортивно-оздоровительная деятельность*	**383**	**58**	**89**	**89**	**89**	**58**
	- легкая атлетика	100	14	20	25	25	16
	- спортивные игры**	111	14	21	28	28	20
	- гимнастика с элементами акробатики	46	8	10	10	10	8
	- катание на коньках***	40	6	8	10	10	6
	- плавание****	24	8	16	0	0	0
3	*Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность*	**10**	1	2	3	3	1
4	*Упражнения этнокультурной направленности*	**10**	1	2	3	3	1
5	Резервное время	42	6	10	10	10	6
IV	**Итого**	**442**	**68**	**102**	**102**	**102**	**68**

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** в разделе программы «Спортивные игры» из базовых видов спорта учителю предоставляется возможность выбора не менее двух видов спорта.

*** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

**** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы. Поэтому, если бассейн не будет работать по причине отсутствия средств для обработки и дезинфекции воды учитель может распределить часы, отведенные на плавание на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, элементы спортивных игр).

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Оценка эффективности занятий физической культурой
Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о современных оздоровительных системах. Понятия: адаптивная (лечебная) физическая культура.

Лёгкая атлетика

История легкой атлетики и имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила техники безопасности во время занятий. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Гимнастика с основами акробатики

История гимнастики и имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила техники безопасности во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Спортивные игры

История баскетбола, футбола, волейбола и имена выдающихся отечественных спортсменов. Техника и тактика в спортивных играх. Правила техники безопасности во время занятий. Правила игр.

Плавание

Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Катание на коньках

История возникновения фигурного катания. Знания о пользе катания на коньках для детей. Одежда для занятий. Что такое катание на коньках. Фигурное катание на коньках, как вид физической культуры. Техника безопасности при проведении занятий.

Упражнения этнокультурной направленности

История возникновения игр, названия и правила игр.

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Теория зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о современных оздоровительных системах. Понятия: адаптивная (лечебная) и корригирующая физическая культура.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности во время занятий. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Гимнастика с основами акробатики

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Правила техники безопасности во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Спортивные игры

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология избранной спортивной игры (баскетбол, футбол, волейбол). Техника и тактика в спортивных играх. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников). Правила техники безопасности во время занятий.

Плавание

Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Катание на коньках

История возникновения фигурного катания. Знания о пользе катания на коньках для детей. Одежда для занятий. Что такое катание на коньках. Фигурное катание на коньках, как вид физической культуры. Техника безопасности при проведении занятий. Первые признаки обморожения.

Упражнения этнокультурной направленности

История возникновения игр, названия и правила игр.

7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры
Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Рим дня и его основное содержание. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой
Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Знания о современных оздоровительных системах. Понятия: адаптивная (лечебная) и корригирующая физическая культура.

Спортивно – оздоровительная деятельность
Лёгкая атлетика
Имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности во время занятий. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Гимнастика с основами акробатики

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений. Правила техники безопасности во время занятий.

Спортивные игры

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология избранной спортивной игры (баскетбол, футбол, волейбол). Понятия: техника выполнения технических элементов, тактика игровых действий. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности во время занятий.

Катание на коньках

История возникновения фигурного катания. Основные элементы фигурного катания. Знания о пользе катания на коньках для детей. Одежда для занятий. Что такое катание на коньках. Фигурное катание на коньках, как вид физической культуры. Техника безопасности при проведении занятий. Первые признаки обморожения.

Упражнения этнокультурной направленности

История возникновения игр, названия и правила игр.

8 *класс*

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Теория возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Адаптивная физическая культура. Самонаблюдение и самоконтроль. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно – оздоровительная деятельность
Лёгкая атлетика
Имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности во время занятий. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Гимнастика с основами акробатики

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для самостоятельной тренировки. Правила техники безопасности во время занятий.

Спортивные игры

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология избранной спортивной игры (баскетбол, футбол, волейбол). Понятия: техника выполнения технических элементов, тактика игровых действий. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности во время занятий.

Катание на коньках
Основные элементы фигурного катания. Знания о пользе катания на коньках для детей. Одежда для занятий. Что такое катание на коньках. Фигурное катание на коньках, как вид физической культуры. Техника безопасности при проведении занятий. Первые признаки обморожения и оказание первой помощи.

Упражнения этнокультурной направленности

История возникновения игр, названия и правила игр.

9 *класс*

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры
Теория возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Приемы массажа и оздоровительное значение бани. Самонаблюдение и самоконтроль. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического

воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно – оздоровительная деятельность
Лёгкая атлетика
Имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности во время занятий. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Гимнастика с основами акробатики

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для самостоятельной тренировки. Правила техники безопасности во время занятий.

Спортивные игры

Имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология избранной спортивной игры (баскетбол, футбол, волейбол). Понятия: техника выполнения технических элементов, тактика игровых действий. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности во время занятий.

Катание на коньках
Основные элементы фигурного катания. Знания о пользе катания на коньках для детей. Одежда для занятий. Что такое катание на коньках. Фигурное катание на коньках, как вид физической культуры. Техника безопасности при проведении занятий. Первые признаки обморожения и оказание первой помощи.

Упражнения этнокультурной направленности

История возникновения игр, названия и правила игр.

Таблица тематического распределения содержания учебного материала

5 класс

Раздел/тема	**Количество часов**	**Содержание/основные понятия**
Физическая культура как область знаний (3часа)		
История и современное развитие физической культуры	1ч	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) *Физическая культура человека*	1ч 1ч	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Здоровье и здоровый образ жизни. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой *Оценка эффективности занятий физической культурой*	3ч 2ч	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль.
Физическое совершенствование 60 часа		
*Физкультурно-оздоровительная деятельность** *Спортивно-оздоровительная деятельность* ***Гимнастика с основами акробатики***	2ч 58ч 8ч	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). *Организующие команды и приемы:* Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и

		сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. *Освоение общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:* сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах *Освоение общеразвивающие упражнения с предметами:* с набивным мячом, гимнастическими палками, мешочками, скакалками *Освоение и совершенствование висов и упоров (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях):* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа *Освоение опорных прыжков*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) *Акробатические упражнения:* закрепление техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. *Развитие координационных способностей:* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне; акробатические упражнения; прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания, упражнения в висах и упорах *Развитие скоростно – силовых способностей:* опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча *Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; упражнения с предметами. *Овладение техникой спринтерского бега:* высокий старт от 10 до 15 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 60 м. *Овладение техникой длинного бега:* бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на 1000 м.

Легкая атлетика	14ч	*Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с места и с 7—9 шагов разбега. *Овладение техникой прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание» и «ножницы». *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. *Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. *Развитие скоростно- силовых способностей:* всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей *Развитие скоростных способностей*: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью *Развитие координационных способностей:* варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание мяча из различных И.П. в цель и на дальность
Спортивные игры**	14ч	***Баскетбол*** *Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,

		ускорение). *Освоение ловли и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). *Освоение техники ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. *Овладение техникой бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. *Освоение индивидуальной техники защиты:* вырывание и выбивание мяча *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Освоение тактики игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. ***Волейбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) *Освоение техники приёма и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения

		вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 *Развитие выносливости:* эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку *Освоение техники нижней прямой подачи:* нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки *Освоение техники прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после собственного набрасывания и набрасывания мяча партнёром *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения

		мячом. *Освоение тактики игры:* тактика нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). ***Футбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). *Освоение ударов по мячу и остановок мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. *Овладение техникой ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом *Освоение тактики игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. *Освоение техники плавания:* специальные плавательные упражнения для закрепления техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Старты. Повороты. Плавание на груди и спине вольным стилем. *Развитие координационных способностей*: упражнение на закрепление техники работы ног, рук, туловища, плавание

		в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения в воде.
Плавание*	8ч	Обучение позе конькобежца. Торможение «плугом». Отталкивание в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой». Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Обучение повороту приставными шагами. Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Обучение движению спиной вперед. Игры и эстафеты на льду.
Катание на коньках**	6ч	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры). Сюжетно – образные (подвижные) игры. Национальные игры Хакасии. Лапта.
Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	1ч	
Упражнения этнокультурной направленности	1ч	

Резервное время учителя	**6ч**	увеличение количества часов на разделы программы (по выбору учителя)

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** в разделе программы «Спортивные игры» из базовых видов спорта учителю предоставляется возможность выбора не менее двух видов спорта.

*** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

6 класс

Раздел/тема	**Количество часов**	**Содержание/основные понятия**
Физическая культура как область знаний (3 часа)		
История и современное развитие физической культуры	1ч	Теория зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1ч	Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
Физическая культура человека	1ч	Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)		
Организация и проведение самостоятельных	3ч	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор

занятий физической культурой *Оценка эффективности занятий физической культурой*	2ч	упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий.
Физическое совершенствование 94часа		
*Физкультурно-оздоровительная деятельность**	5ч	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
Спортивно-оздоровительная деятельность	89ч	
Гимнастика с основами акробатики	10ч	*Организующие команды и приемы:* строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. *Освоение общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:* сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах. *Освоение общеразвивающие упражнения с предметами:* с набивным мячом, гимнастическими палками, мешочками, скакалками *Освоение и совершенствование висов и упоров (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях):* Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. *Освоение опорных прыжков*: прыжок ноги врозь

Легкая атлетика	20ч	(козёл в ширину, высота 100—110 см) *Акробатические упражнения:* два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. *Развитие координационных способностей:* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне; акробатические упражнения; прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания, упражнения в висах и упорах *Развитие скоростно – силовых способностей:* опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча *Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; упражнения с предметами. *Овладение техникой спринтерского бега:* высокий старт от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 60 м. *Овладение техникой длинного бега:* бег в равномерном темпе до 15 мин; бег на 1200 м. *Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с места и с 7—9 шагов разбега. *Овладение техникой прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание» и «ножницы». *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Спортивные игры**	21ч	*Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. *Развитие скоростно-силовых способностей:* всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей *Развитие скоростных способностей*: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью *Развитие координационных способностей:* варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание мяча из различных И.П. в цель и на дальность ***Баскетбол*** *Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Освоение ловли и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). *Освоение техники ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. *Овладение техникой бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. *Освоение индивидуальной техники защиты:* вырывание и выбивание мяча *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и*

		развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Освоение тактики игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. ***Волейбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) *Освоение техники приёма и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 *Развитие выносливости:* эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку *Освоение техники нижней прямой подачи:* дальнейшее закрепление нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м через сетку *Освоение техники прямого нападающего удара:* дальнейшее закрепление прямого нападающего удара после собственного набрасывания и набрасывания мяча партнёром *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей *Освоение тактики игры:* закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. ***Футбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее обучение техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). *Освоение ударов по мячу и остановок мяча:* Дальнейшее обучение техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой *Овладение техникой ударов по воротам:* продолжение овладения техникой ударов по воротам *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча,

		остановка, удар по воротам *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом *Освоение тактики игры:* тактика нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Плавание*	16ч	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. *Закрепление техники плавания:* специальные плавательные упражнения для закрепления техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Старты. Повороты. Плавание на груди и спине вольным стилем. *Развитие координационных способностей*: упражнение на закрепление техники работы ног, рук, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 12-24 м по 4 – 6 раз
Катание на коньках*	8ч	Обучение торможению переступанием. Катание по кругу с маховыми движениями рук. Катание на выносливость— до 1500 м. Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Закрепление техники езды по повороту приставными шагами. Закрепление техники езды по повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Закрепление техники движения спиной вперед. Игры и эстафеты на льду. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения,

Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность ***Упражнения этнокультурной направленности***	2ч 2ч	ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры). Сюжетно – образные (подвижные) игры. Национальные игры Хакасии. Лапта
4. Резервное время учителя	**10ч**	увеличение количества часов на разделы программы (по выбору учителя)

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** в разделе программы «Спортивные игры» из базовых видов спорта учителю предоставляется возможность выбора не менее двух видов спорта.

*** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

7 класс

Раздел/тема	Количество часов	Содержание/основные понятия
Физическая культура как область знаний (3 часа)		
История и современное развитие физической культуры	1ч	Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1ч	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
Физическая культура человека	1ч	Здоровье и здоровый образ жизни. Рим дня и его основное содержание. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3ч	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	2ч	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование 94 часа		

*Физкультурно-оздоровительная деятельность**	5ч	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
Спортивно-оздоровительная деятельность	89ч	
Гимнастика с основами акробатики	10ч	*Организующие команды и приемы:* Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» *Освоение общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:* сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах *Освоение общеразвивающие упражнения с предметами:* с набивным мячом, гимнастическими палками, мешочками, скакалками *Освоение и совершенствование висов и упоров (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях):* Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь *Освоение опорных прыжков*: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) *Акробатические упражнения:* Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат *Развитие координационных способностей:*

Легкая атлетика	25ч	общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне; акробатические упражнения; прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания, упражнения в висах и упорах *Развитие скоростно – силовых способностей:* опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча *Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; упражнения с предметами. *Овладение техникой спринтерского бега:* высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м. *Овладение техникой длинного бега:* бег в равномерном темпе до 20 мин; девочки до 15 мин; бег на 1500 м. *Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с места и с 9-11 шагов разбега. *Овладение техникой прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание» и «ножницы». *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх *Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Спортивные игры**	28ч	*Развитие скоростно- силовых способностей:* всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей *Развитие скоростных способностей*: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью *Развитие координационных способностей:* варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание мяча из различных И.П. в цель и на дальность ***Баскетбол*** *Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее обучение технике движений. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Освоение ловли и передач мяча:* дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). *Освоение техники ведения мяча:* дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника *Овладение техникой бросков мяча:* дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. *Освоение индивидуальной техники защиты:* перехват мяча *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее обучение технике движений; комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее

		обучение технике движений; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Освоение тактики игры:* обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* дальнейшее обучение технике движений. Игра по правилам мини-баскетбола. ***Волейбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее обучение. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) *Освоение техники приёма и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 *Развитие выносливости:* эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением, изменением

		направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку *Освоение техники нижней прямой подачи:* дальнейшее обучение нижней прямой подаче мяча с расстояния 6—8 м через сетку *Освоение техники прямого нападающего удара:* дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара после собственного набрасывания и набрасывания мяча партнёром *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее обучение техники и продолжение развития координационных способностей *Освоение тактики игры:* дальнейшее обучение тактики нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. ***Футбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). *Освоение ударов по мячу и остановок мяча:* дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой *Овладение техникой ударов по воротам:* продолжение овладения техникой ударов по воротам *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из

		освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее закрепление техники. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом *Освоение тактики игры:* позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* дальнейшее закрепление техники. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Катание на коньках***	10ч	Закрепление техники отталкивания и скольжения в посадке конькобежца в беге по прямой. Закрепление технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Обучение бегу со старта. Разучивание стартовой позы и разбега. Бег с общего старта — 4—5 раз по 15—20 м. Ускорение по прямой — 2 раза по 40—50 м. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке. Игры и эстафеты на льду.
Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	3ч	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры). Сюжетно – образные (подвижные) игры. Национальные игры Хакасии. Лапта

Упражнения этнокультурной направленности	3ч	
4. Резервное время учителя	**10ч**	увеличение количества часов на разделы программы (по выбору учителя)

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** в разделе программы «Спортивные игры» из базовых видов спорта учителю предоставляется возможность выбора не менее двух видов спорта.

*** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

8 класс

Раздел/тема	**Количество часов**	**Содержание/основные понятия**
Физическая культура как область знаний (3 часа)		
История и современное развитие физической культуры	1ч	Теория возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
Современное представление о	1ч	Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-

физической культуре (основные понятия) *Физическая культура человека*	1ч	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Адаптивная физическая культура. Самонаблюдение и самоконтроль. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой *Оценка эффективности занятий физической культурой*	3ч 2ч	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование 94 часа		
Физкультурно-оздоровительная деятельность *Спортивно-оздоровительная деятельность* ***Гимнастика с***	5ч 89ч 10ч	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). *Организующие команды и приемы:* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

основами акробатики		*Освоение общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:* закрепление двигательных способностей *Освоение общеразвивающие упражнения с предметами:* закрепление двигательных способностей *Освоение и совершенствование висов и упоров (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях):* Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок *Освоение опорных прыжков*: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см) *Акробатические упражнения:* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырки вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и переворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад
Легкая атлетика	25ч	*Развитие координационных способностей:* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне; акробатические упражнения; прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания, упражнения в висах и упорах *Развитие скоростно – силовых способностей:* опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча *Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, акробатические, на

		гимнастической стенке; упражнения с предметами. *Овладение техникой спринтерского бега:* низкий старт до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 100 м. *Овладение техникой длинного бега:* бег в равномерном темпе до 20 мин; девочки до 15 мин; бег 2000 м – мальчики, девочки - 1500 м. *Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с места и с 11-13 шагов разбега. *Овладение техникой прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега способом «перешагивание» и «ножницы». *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния девочки - 12—14 м, мальчики- до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх. *Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. *Развитие скоростно- силовых способностей:* всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей *Развитие скоростных способностей*: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью *Развитие координационных способностей:* варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание мяча из различных И.П. в цель и на дальность ***Баскетбол*** *Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее закрепление техники движений. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными

Спортивные игры**	28ч	шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Освоение ловли и передач мяча:* дальнейшее закрепление техники движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). *Освоение техники ведения мяча:* дальнейшее закрепление техники движений.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника *Овладение техникой бросков мяча:* дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке *Освоение индивидуальной техники защиты:* дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата**.** *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее закрепление технике движений; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Освоение тактики игры:* обучение технике движений. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* дальнейшее закрепление техники движений. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ***Волейбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

		Освоение техники приёма и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам волейбола. дальнейшее закрепление психомоторных способностей и навыков игры. *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 *Развитие выносливости:* эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку *Освоение техники нижней прямой подачи:* дальнейшее закрепление техники нижней прямой подачи мяча с места подачи. Приём подачи. *Освоение техники прямого нападающего удара:* дальнейшее закрепление техники прямого нападающего удара. *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее

		закрепление техники и продолжение развития координационных способностей *Освоение тактики игры:* закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. ***Футбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек *Освоение ударов по мячу и остановок мяча:* Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. *Овладение техникой ударов по воротам:* закрепление техники ударов по воротам *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* закрепление техники владения мячом. Закрепление техники ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее закрепление техники. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом *Освоение тактики игры:* дальнейшее закрепление тактики игры *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* дальнейшее развитие психомоторных способностей Катание на координацию— свободное катание по прямой и повороту без маховых и с маховыми движениями одной и обеих рук. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники бега по прямом и повороту. Игры и эстафеты на льду.
Катание на коньках*	10ч	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения,

		ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры).
Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	3ч	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Национальные игры Хакасии. Лапта
Упражнения этнокультурной направленности	3ч	
4. Резервное время учителя	**10ч**	увеличение количества часов на разделы программы (по выбору учителя)

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** в разделе программы «Спортивные игры» из базовых видов спорта учителю предоставляется возможность выбора не менее двух видов спорта.

*** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

9 класс

Раздел/тема	Количество часов	Содержание/основные понятия
Физическая культура как область знаний (3 часа)		
История и современное развитие физической культуры	1ч	Теория возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1ч	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
Физическая культура человека	1ч	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Приемы массажа и оздоровительное значение бани. Самонаблюдение и самоконтроль. Коррекция осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3ч	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической	2ч	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и

культурой		устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование 60 часа		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
Спортивно-оздоровительная деятельность	58ч	
Гимнастика с основами акробатики	8ч	*Организующие команды и приемы:* переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении *Освоение общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:* дальнейшее закрепление двигательных способностей *Освоение общеразвивающие упражнения с предметами:* дальнейшее закрепление двигательных способностей *Освоение и совершенствование висов и упоров (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях):* Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь *Освоение опорных прыжков*: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) *Акробатические упражнения:* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд *Развитие координационных способностей:* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега,

		прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне; акробатические упражнения; прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания, упражнения в висах и упорах *Развитие скоростно – силовых способностей:* опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча *Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; упражнения с предметами.
Легкая атлетика	16ч	*Овладение техникой спринтерского бега:* дальнейшее закрепление техники спринтерского бега, бег на результат 100 м. *Овладение техникой длинного бега:* бег в равномерном темпе до 20 мин; девочки до 15 мин; бег 2000 м – мальчики, девочки - 1500 м. *Овладение техникой прыжка в длину:* дальнейшее закрепление техники прыжка в длину. Прыжки в длину с места и с 11-13 шагов разбега. *Овладение техникой прыжка в высоту:* дальнейшее закрепление техники прыжка в высоту, прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега способом «перешагивание» и «ножницы». *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*: дальнейшее закрепление техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх *Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. *Развитие скоростно- силовых способностей:* дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Спортивные игры**	20ч	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей *Развитие скоростных способностей*: эстафеты, совершенствование скоростных способностей, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью *Развитие координационных способностей:* дальнейшее развитие координационных способностей, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание мяча из различных И.П. в цель и на дальность ***Баскетбол*** *Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее закрепление техники движений. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Освоение ловли и передач мяча:* дальнейшее закрепление технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). *Освоение техники ведения мяча:* дальнейшее закрепление технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника *Овладение техникой бросков мяча:* дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке *Освоение индивидуальной техники защиты:* дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата**.** *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее закрепление

		техники владения мячом и развитие координационных способностей. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* технике движений; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Освоение тактики игры:* дальнейшее закрепление техники движений. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка, через «заслон», восьмёрка) *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* дальнейшее обучение технике движений. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ***Волейбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек *Освоение техники приёма и передач мяча:* передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам волейбола. Закрепление психомоторных способностей и навыков игры. *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 *Развитие выносливости:* эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры

		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку *Освоение техники нижней прямой подачи:* Нижняя прямая подача мяча с места подачи. Приём подачи. *Освоение техники прямого нападающего удара:* дальнейшее закрепление техники прямого нападающего удара. *Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар *Освоение техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей *Освоение тактики игры:* закрепление тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. ***Футбол*** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек *Освоение ударов по мячу и остановок мяча:* Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. *Овладение техникой ударов по воротам:* закрепление техники ударов по воротам *Овладение техники владения мячом и развитие координационных способностей:* закрепление техники владения мячом. Закрепление техники ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам *Овладение техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* дальнейшее закрепление техники. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

		Освоение тактики игры: дальнейшее закрепление тактики игры *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* дальнейшее развитие психомоторных способностей
Катание на коньках***	6ч	Катание на координацию— свободное катание по прямой и повороту без маховых и с маховыми движениями одной и обеих рук. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники бега по прямом и повороту. Игры и эстафеты на льду.
Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	1ч	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры). Сюжетно – образные (подвижные) игры. Национальные игры Хакасии. Лапта
Упражнения этнокультурной направленности		

	1ч	
4. Резервное время учителя	**10ч**	увеличение количества часов на разделы программы (по выбору учителя)

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** в разделе программы «Спортивные игры» из базовых видов спорта учителю предоставляется возможность выбора не менее двух видов спорта.

*** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой обучающиеся, отнесенные к основной, подготовительной и специальной медицинской группе осваивают образовательную программу на уроках по физической культуре. Учитель осуществляет дифференцированный подход при организации деятельности обучающихся на уроке и учете их достижений с учетом физиологических особенностей развития в соответствии с письмом Минобразования России от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «Б» осваивают теоретическую часть образовательной программы.

При проведении занятий учитель физической культуры в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 от 30.05.2012 г. использует следующие формы занятий с учетом состояния здоровья.

Основная медицинская группа	**Подготовительная медицинская группа**	**Специальная медицинская группа**	
		Специальная медицинская группа «А»	**Специальная медицинская группа «Б»**
Реализация учебной программы в полном объеме	Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму	Занятия корригирующей гимнастикой	Теоретическая подготовка

	повышенных требований		
Тестирование уровня физической подготовленности			
Выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту	Выполнение тестовых испытаний при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача.	Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых испытаний необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесенные заболевания.	Не допускается