

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 и 100 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических
- нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;
- добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

Раздел 1. Легкая атлетика

- знать гигиенические правила на занятиях по легкой атлетике;
- знать правила выполнения упражнений;
- знать требования безопасности при выполнении упражнений;
- знать правила дыхания при физических нагрузках;
- выполнять строевые приемы на месте;
- выполнять команды «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ»;
- выполнять упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- выполнять упражнения для развития гибкости туловища - вращение туловища;
 - выполнять наклоны влево, вправо, вперед;
 - выполнять упражнения для развития мышц ног - покачивание в выпаде, перенос тяжести с одной ноги на другую в седе;
 - выполнять поперечный и продольный шпагат;
 - выполнять бег на 60 м, челночный бег 6 x10 м;
 - выполнять прыжок в длину с места;
 - методике тренировок в беге на короткие и длинные дистанции.
 - выполнять бег на 1500 м. и кросс на 2 км. (испытания ГТО);
 - выполнять бег на 30 м. и челночный бег 3*10м. (испытания ГТО);

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

- знать название программных упражнений и нормативы;
- знать требования безопасности на занятиях;
- знать приемы оказания помощи, страховки и самостраховки в процессе обучения;
 - выполнять строевые приемы и упражнения на внимание;
 - выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении
 - выполнять комплекс вольных упражнений № 1;
 - выполнять упражнения на перекладине - подтягивание, подъем переворотом, махом одной и толчком второй ногой (на низкой перекладине), вис, размахивание в вися;
 - выполнять упражнение на брусках - упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках;
 - выполнять акробатические упражнения - стойка на лопатках (держат 5 с), кувырки вперед и назад;
 - выполнять опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 70 - 90 см;
 - выполнять упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (тягой);
 - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны из положения лежа на спине;
 - выполнять лазание по канату с помощью ног;
 - выполнять упражнения на гибкость.

Раздел 3. Плавание

- знать гигиенические правила на занятиях по плаванию;
- требования безопасности при нахождении в воде знать правила дыхания

при физических нагрузках;

- выполнять строевые приемы на месте;
- выполнять удержание на воде с помощью поддерживающих средств и без них;
- выполнять скольжение с помощью поддерживающих средств;
- выполнять дыхательные упражнения в воде;
- выполнять специальное плавательное упражнение на суше;
- выполнять плавание 50 м. на время (испытания ГТО).

Раздел 4. Спортивные игры

- знать гигиенические правила на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- знать требование предупреждений травм при проведении занятий
- знать основные правила соревнований по баскетболу;
- знать правила дыхания при физических нагрузках;
- выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, ведение мяча и броски по корзине.

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

- знать гигиенические правила на занятиях по спортивными единоборствами;
- знать правила выполнения упражнений;
- знать требования безопасности на занятиях по спортивным единоборствам ;
- выполнять двухсторонние учебные схватки в партере;
- выполнять приемы самостраховки (при падении на спину - из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнера, стоящего на четвереньках; при падении на бок - из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнера, стоящего на четвереньках, с поддержкой партнера, при падении вперед - с опорой на руки из положения стоя на коленях, из положения стойки);
- выполнять упражнения кувырки вперед, назад; захваты (под локтями, рукавов сверху, одноименный и разноименный на груди); удержания (сбоку, со стороны головы);
- выполнять рычаг локтя через бедро;
- выполнять перевероты (с захватом двух рук сбоку, рычагом); броски (задняя подножка, передняя подножка);

Раздел 6. Лыжные гонки

- знать основы техники попеременных и одновременных ходов;
- знать основы техники подъемов и спусков на лыжах, лыжные мази;
- знать как готовить инвентарь к занятиям;
- знать гигиенические правила на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять попеременный двухшажный ход (обычный);
- выполнять одновременный бесшажный ход;
- выполнять одновременный двухшажный ход;
- выполнять подъем обычным шагом; спуск в средней стойке; торможение «плугом», «полуплугом»; торможение упором; поворот переступанием;
- выполнять передвижение по пересеченной местности (медленно - 2 км,

в среднем темпе - 1 км);

- выполнять прохождение отрезков на скорость 100 м -3,4 раза;

В ходе изучения рабочей программы суворовцы научатся выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Суворовец получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- 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;*
- проводить занятия по физической культурой с использованием изученных физических упражнений, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

На ступени основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;*
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;*
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической*

культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;*
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;*

Знания о физической культуре

Суворовец научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;*
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;*
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;
- добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

Раздел 1. Легкая атлетика

- выполнять специальные беговые упражнения, упражнения с отягощениями и прыжковые упражнения;
- выполнять бег на 60 м;
- выполнять бег на 1 км;
- выполнять метание теннисного мяча на дальность;
- выполнять прыжки в длину с места;
- методике тренировок в беге на короткие и длинные дистанции.

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

- выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплексы вольных упражнений № 1 и № 2;
- выполнять упражнения на перекладине - подтягивание, поднимание ног;
- выполнять упражнение на брусьях - соскок махом вперед;
- выполнять акробатические упражнения - стойка на голове силой (обозначить), кувырок вперед, назад.
- выполнять упражнения на гибкость;
- выполнять подвижные игры, эстафеты.

Раздел 3. Плавание

- выполнять плавание способами брасс, кроль на груди (на расстояние);
- выполнять старт и повороты;
- выполнять действия по оказанию помощи утопающему.

Раздел 4. Спортивные игры

- выполнять остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и головой, ведение мяча в футболе;
- выполнять прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу, подачу мяча, нападающие и блокирующие удары в волейболе;
- выполнять обязанности судьи при игре в баскетбол.

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

- выполнять кувырки вперед, назад, через левое плечо, через правое плечо;

- выполнять приемы самостраховки при падении на бок с прыжка, через шест, кувырком вперед через плечо, при падении назад с опорой на предплечья, с поворотом и опорой на руки;

- технике бросков (боковая подсечка, через голову с захватом за пояс, через плечи - «Мельница»);

- технике ударов руками прямо, сбоку.

Раздел 6. Лыжная подготовка

- выполнять переход от попеременных ходов к одновременным и наоборот;

- равномерно пробегать со средней скоростью 4-5 км, переменнo с ускорением 400 - 500 м - до 4 км;

- проходить отрезки до 150 м на скорость и по 400 - 500 м с соревновательной скоростью.

Суворовец получит возможность научиться:

Раздел 1. Легкая атлетика

- выполнять специальные упражнения скоростно-силовой тренировки;

- выполнять марш-бросок на 5 км;

- выполнять метание теннисного мяча на дальность;

- выполнять прыжок в длину с места;

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

- выполнять общеразвивающие упражнения - с гимнастической скамейкой, гантелями, на гимнастической стенке;

- выполнять упражнения на перекладине - подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, подъем завесом, мах дугой, соскок махом назад;

- выполнять упражнения на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре, подъем махом вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;

- выполнять акробатические упражнения - стойка на голове (держатъ 5 с), кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 70 - 100 см.

Раздел 3. Плавание

- выполнять плавание способами кроль на спине и груди (50 м).

Раздел 4. Спортивные игры

- выполнять обязанности судьи в двусторонних играх (баскетболе, волейболе и футболе).

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

выполнять двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке.

Раздел 6. Лыжная подготовка

- выполнять тренировку на различном рельефе (равномерно со средней скоростью 4-5 км).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание патриотизма, чувства ответственности, долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в первенствах училища по различным видам спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;

- добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты

Суворовец научится:

Раздел 1. Легкая атлетика

- выполнять специальные беговые упражнения, упражнения с отягощениями и прыжковые упражнения;
- выполнять прыжки в длину с места (разбега);
- выполнять упражнение «Эстафетный бег»;
- выполнять бег на 2000 м и кросс на 3 км (упражнения из комплекса «ГТО»);
- выполнять тренировки в беге на короткие и длинные дистанции с использованием различных методов.

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

- выполнять упражнения на перекладине - поднимание ног;
- выполнять упражнение №10 «Сосок махом вперед на брусьях»;
- выполнять упражнение №19 «Поднимание гири 16 кг»;
- выполнять упражнения на гибкость (из комплекса «ГТО»).

Раздел 3. Плавание

- выполнять старт и повороты;
- выполнять действия по оказанию помощи утопающему.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

- выполнять остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и головой, ведение мяча в футболе;
- выполнять прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу, подачу мяча, нападающие и блокирующие удары в баскетболе;
- выполнять обманные действия, применять различные тактические комбинации во время учебно-тренировочных двусторонних игр в мини-футбол и баскетбол.

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

- выполнять приемы самостраховки при падении на бок с прыжка, через шест, кувырком вперед через плечо, при падении назад с опорой на предплечья, с поворотом и опорой на руки;
- технике бросков (боковая подсечка, через голову с захватом за пояс, через плечи - «Мельница»), двусторонние учебные схватки в партере и стойке;

Раздел 6. Лыжная подготовка

- изучение и совершенствование техники спуска со склонов различной протяженности, спусков с поворотами и торможениями;

В ходе освоения рабочей программы по предмету «Физическая культура», в течение учебного года, суворовец выполняет тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Суворовец получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

На ступени основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

Знания о физической культуре

Суворовец научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности суворовцев к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические

способности(качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре и физической подготовке;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в Первенствах училища по различным видам спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;

- уметь анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

Метапредметные результаты

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;

- добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты

Суворовец научится:

Раздел 1. Легкая атлетика

- выполнять перестроение в ходьбе и беге из колонны по одному в колонну по два-три и наоборот;

- выполнять упражнения в парах;

- выполнять упражнения с отягощением;

- выполнять бег на 2000 м. и кросс на 3 км. (ВФСК ГТО);

- выполнять бег на 30 м. и челночный бег 3*10м. (ВФСК ГТО);
- прыжки в длину с места (разбегу).

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

-последовательно проводить общеразвивающие упражнения в подготовительной части занятия, строевые приемы и упражнения на внимание;

- упражнения на перекладине – выполнять подъем переворотом толчком двух ног (на низкой перекладине), размахивание в висе, соскок махом назад;

- упражнения на брусьях – выполнять упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;

- акробатические упражнения – выполнять стойку на голове толчком двух ног (обозначить);

- упражнения с тяжестями – поднимание гири 16 кг (махом одной рукой)

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;

- подвижные игры, эстафеты.

Раздел 3. Плавание

- выполнять плавание 50 м. на время (ВФСК ГТО);

- выполнять прыжки со стартовой тумбочки бассейна, повороты при плавании способом кроль и брасс на груди.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

- совершенствовать знания о роли спортивных и подвижных игр в повышении умственной и физической работоспособности, основные правила соревнований по спортивным играм;

- выполнять остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и головой, ведение мяча;

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

- выполнять начальный комплекс приёмов рукопашного боя;

- выполнять комплекс рукопашного боя на 8 счетов;

- выполнять двухсторонние схватки в партере и стойке.

Раздел 6. Лыжная подготовка

- выполнять способы передвижения на лыжах;

- выполнять подъем "зигзагом";

- передвижение по пересеченной местности (медленно - 4 км, в среднем темпе - 4 км);

- упражнения в эстафете 1-1,5 км.

В ходе изучения рабочей программы суворовцы научатся выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Суворовец получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *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;

- проводить занятия по физической культурой с использованием изученных физических упражнений, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

На ступени основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- *расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*

- *способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;*

Знания о физической культуре

Суворовец научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования

на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;
- добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

Раздел 1. Легкая атлетика

- выполнять бег на 100 м;
- выполнять бег на 400 м;
- выполнять бег на 2 км;
- выполнять бег на 3 км;
- методике тренировок в беге на короткие и длинные дистанции.

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

- выполнять упражнения на перекладине - поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, мах дугой, соскок махом назад;
- выполнять упражнение на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре, подъем силой в сед ноги врозь из упора лежа на руках сзади ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;
- выполнять комплексные упражнения - комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;
- выполнять упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (рывком - для 9-х классов);

Раздел 3. Плавание

- выполнять плавание способами брасс, кроль на груди (на время);
- выполнять старт и повороты;

Раздел 4. Спортивные игры

- выполнять остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и головой, ведение мяча в футболе;
- выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, ведение мяча и броски по корзине в баскетболе;
- выполнять обязанности судьи при игре в футбол и баскетбол.

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

- выполнять двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке;
- выполнять перевороты (с захватом ног из-под плеча, изнутри, ключом, с захватом руки и ноги изнутри);
- выполнять болевые приемы (рычаг локтя с зажимом руки бедрами, рычаг внутрь, рычаг локтя зацепом ноги, ущемление икроножной мышцы);
- выполнять броски (боковая подсечка, через голову с захватом за пояс, через плечи - «Мельница»).

Раздел 6. Лыжная подготовка

- равномерно пробегать со средней скоростью 4-5 км, переменнo с ускорением 400 - 500 м - до 4 км;
- проходить отрезки до 150 м на скорость и по 400 - 500 м с соревновательной скоростью.

Суворовец получит возможность научиться:

Раздел 1. Легкая атлетика

- выполнять специальные упражнения скоростно-силовой тренировки;
- выполнять марш-бросок на 5 км;

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

- выполнять общеразвивающие упражнения - с гимнастической скамейкой, гантелями, на гимнастической стенке;
- выполнять акробатические упражнения - стойка на голове (держат 5 с), кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 70 - 100 см.

Раздел 3. Плавание

- выполнять плавание способами дельфин и кроль на спине (50 м).

Раздел 4. Спортивные игры

- выполнять обязанности судьи в двусторонних играх (баскетболе, гандболе, волейболе и футболе).

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

- выполнять двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке.

Раздел 6. Лыжная подготовка

- выполнять тренировку на различном рельефе (равномерно со средней скоростью 6-8 км).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
(5 класс) (105 ч.)**

Планирование учебного курса составлено с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, в связи с этим разделы, элементы, содержание урока могут быть заменены.

7 учебный курс (5 класс)

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности	Форма контроля
1. Легкая атлетика	23 ч.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	Контроль

		<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	16 ч.	<p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку.</p> <p>Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>	Контроль
3. Комплексные занятия	10 ч.	<p>Тренируют и совершенствуют упражнения на гибкость. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	Контроль
4. Плавание	16 ч.	<p>Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего.</p> <p>Описывают технику скольжения, плавания различными способами.</p> <p>Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди.</p> <p>Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.</p>	Контроль
5. Спортивные игры.	17 ч.	<p>Изучают историю футбола, гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол, гандбол.</p>	Контроль

6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	8 ч.	<p>Изучают историю спортивных единоборств (самбо), правила предупреждения травматизма.</p> <p>Описывают технику самостраховки, кувырков и борьбы в партере. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере.</p> <p>Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	Контроль
7. Лыжная подготовка	9 ч.	<p>Изучают историю лыжного спорта, требования предупреждения травматизма и обморожений. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаливают организм.</p> <p>Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.</p>	Контроль
8. Сдача нормативов по физической подготовке	6 ч.	<p>Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.</p> <p>Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.</p>	Контроль

№ урока п/п	Тема раздела / тема урока	Количество часов	Содержания урока
Легкая атлетика – 3 часа			
1	Доведение ИОТ 1-97. Разучивание общеразвивающих упражнений на месте.	1	Формирование и совершенствование техники бега.
2	Разучивание специально-беговых упражнений в легкой атлетике.	1	Формирование и совершенствование техники бега.
3	Обучение техники старта и выполнения стартовых команд, при беге на короткие дистанции.	1	Формирование и совершенствование техники бега.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
4	Доведение ИОТ 1-96. Ознакомление с гигиеническими требованиями на занятиях по плаванию.	1	Ознакомление с гигиеническими а также с требованиями безопасности на занятиях по плаванию.
5	Разучивание удерживания на воде с помощью поддерживающих средств и без них.	1	Овладение простейшими навыками плавания.
Легкая атлетика – 10 часов			
6	Ознакомление с техникой бега на 60 метров (упражнение №22).	1	Формирование и совершенствование техники бега.
7	Контроль упражнения № 22 (бег на 60 метров).	1	Формирование и совершенствование техники бега на короткие дистанции.
8	Контроль упражнения № 27 (Бег на 1 км).	1	Формирование и совершенствование техники бега на длинные дистанции.
9	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполнение норматива упражнения №3 «Подтягивание на перекладине».

10	Тренировка упражнения № 22 (бег на 60 метров).	1	Формирование и совершенствование техники бега.
11	Ознакомление и разучивание упражнения №30 (прыжок в длину с места).	1	Формирование и совершенствование техники прыжка.
12	Ознакомление и разучивание упражнения №27 «Бег на 1 км».	1	Формирование и совершенствование техники бега на длинные дистанции.
13	Тренировка выполнения упражнения №27 (Бег на 1 км).	1	Формирование и совершенствование техники бега на длинные дистанции.
14	Тренировка упражнения №30 (прыжок в длину с места).	1	Формирование и совершенствование техники прыжка.
15	Контроль упражнения №30 «Прыжок в длину с места».	1	Выполнение норматива «Прыжок в длину с места».
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
16	Доведение ИОТ 1-94 . Разучивание комплекса вольных упражнений №1. Ознакомление упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).	1	Формирование навыков и понятия о дисциплине «Гимнастика».
17	Ознакомление и разучивание упражнения №20 (упражнение на гибкость). Тренировка упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).	1	Формирование и совершенствование техники подтягивания на перекладине, развитие гибкости.
18	Контроль упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).	1	Выполнение норматива упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 6 часов			
19	Доведение ИОТ 1-95. Основные понятия и правила игры.	1	Формирование и совершенствование навыков в виде спорта.

20	Техника игры в футбол. Разучивание ведение и передача мяча.	1	Формирование и совершенствование техники игры в футбол.
21	Техника игры в футбол. Отбор мяча. Тренировка жонглирование мячом.	1	Формирование и совершенствование техники игры в футбол.
22	Тренировка ведения мяча. Двухсторонняя игра.	1	Формирование и совершенствование техники игры в футбол.
23	Техника ударов по воротам. Техника игры вратаря.	1	Формирование и совершенствование техники игры в футбол.
24	Тренировка владения и передачи мяча.	1	Формирование и совершенствование техники и тактики игры в футбол.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
25	Контроль упражнения № 40 (поплавок).	1	Выполнение норматива в задержке дыхания в воде.
26	Контроль упражнения № 41 (скольжение в воде).	1	Выполнение норматива в скольжении под водой.
Комплексное занятие – 1 час			
27	Контроль упражнения №20 (упражнение на гибкость).	1	Выполнение норматива «Упражнение на гибкость».
Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой) – 8 часов			
28	Доведение ИОТ 1-89. Основы рукопашного боя.	1	Формирование навыков и основных понятий о спортивных единоборствах.
29	Обучение приемам обеспечения. Изготовка к бою. Передвижение.	1	Формирование и совершенствование техники рукопашного боя.

30	Обучение приемам обеспечения. Захваты и выведения из равновесия. Приемы самостраховки.	1	Формирование и совершенствование техники рукопашного боя.
31	Обучение приемам обеспечения. Захваты и выведения из равновесия. Приемы самостраховки.	1	Формирование и совершенствование техники рукопашного боя.
32	Приемы рукопашного боя без оружия. Удары руками, ногами. Броски.	1	Формирование и совершенствование техники рукопашного боя.
33	Приемы рукопашного боя без оружия. Удары руками, ногами. Броски.	1	Формирование и совершенствование техники рукопашного боя.
34	Приемы рукопашного боя без оружия. Удары руками, ногами. Броски.	1	Формирование и совершенствование техники рукопашного боя.
35	Контроль приемов рукопашного боя.	1	Выполнение техники бросков и ударов на оценку на оценку.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 4 часа			
36	Доведение ИОТ 1-94. Тренировка комплексов вольных упражнений №1.	1	Совершенствование техники КВУ.
37	Ознакомление и разучивание техники выполнения упражнения №17 «наклоны туловища из положения лежа на спине».	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнения № 17
38	Тренировка комплекса вольных упражнений №2. Контроль комплекса вольных упражнений №1.	1	Совершенствование техники КВУ.
39	Контроль упражнения №17 (наклоны туловища из положения лежа на спине).	1	Выполнение норматива в наклоне туловища из положения лежа на спине.
Комплексное занятие – 3 часа			

40	Тренировка упражнения №16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».	1	Тренировка упражнения №16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
41	Тренировка упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине»	1	Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»
42	Контроль упражнения №16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».	1	Выполнения норматива упражнения №16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 3 часа			
43	Доведение требований безопасности согласно (ИОТ 1-95). Баскетбол. Основные понятия. Стойка игрока. Передвижения. Броски.	1	Формирование навыков и основных понятий о виде спорта.
44	Техника игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.
45	Техника игры в баскетбол. Отбор мяча. Учебная двусторонняя игра.	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
46	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-96. Разучивание техники плавания способом кроль (сухое плавание).	1	Формирование и совершенствование техники плавания.
47	Разучивание техники плавания способом кроль в воде.	1	Совершенствование техники плавания.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
48	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполнение норматива упражнения №3 «Подтягивание на перекладине».

Лыжная подготовка – 5 часов			
49	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-99. Основы лыжной подготовки.	1	Формирование навыков и основных понятий о виде спорта.
50	Основы лыжной подготовки. Меры предупреждения обморожений.	1	Формирование навыков и основных понятий о виде спорта.
51	Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.	1	Формирование и совершенствование техники строевых приемов.
52	Обучение технике классического хода на лыжах.	1	Формирование и совершенствование техники классического хода.
53	Тренировка техники классического хода на лыжах.	1	Формирование и совершенствование техники конькового хода.
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 1 час			
54	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-95. Тактика игры в футбол. Тактические комбинации игры в защите.	1	Формирование навыков в передвижении по футбольному полю.
Лыжная подготовка – 2 часа			
55	Обучение техники спусков и торможений.	1	Формирование и совершенствование техники спусков и торможений.
56	Бег на лыжах различными ходами.	1	Формирование и совершенствование техники строевых приемов.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
57	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-94. Тренировка упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине», № 14	1	Формирование навыков в выполнении простых акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине.

	«Кувырок вперед (назад)».		
Лыжная подготовка – 2 часа			
58	Тренировка техники классического хода на лыжах.	1	Формирование и совершенствование техники строевых приемов.
59	Контроль упражнения №36 «Лыжная гонка на 1 км».	1	Выполнение норматива упражнения №38 «Лыжная гонка на 1 км».
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
60	Контроль упражнений № 14 «Кувырок вперед (назад)».	1	Выполнение норматива упражнения №14 на оценку.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
61	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-96. Разучивание техники плавания способом брасс (сухое плавание).	1	Формирование и совершенствование техники плавания.
62	Разучивание техники плавания способом брасс в воде.	1	Формирование и совершенствование техники плавания.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
63	Тренировка упражнения № 13, «Стойка на голове (лопатках)».	1	Совершенствование техники выполнения стойки на голове.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
64	Тренировка упражнения № 45 «Плавание вольным стилем на расстояние».	1	Совершенствование техники плавания вольным стилем.
65	Контроль упражнения № 45 «Плавание вольным стилем на расстояние».	1	Контроль техники плавания вольным стилем.

Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
66	Контроль упражнения № 13, «Стойка на голове (лопатках)».	1	Контроль умения выполнения стойки на голове.
Комплексное занятие – 3 часа			
67	Ознакомление и тренировка упражнения № 24 «Челночный бег 6x10 м».	1	Формирование и совершенствование навыков выполнения упражнения № 24.
68	Совершенствование техники упражнения №25 «Челночный бег 6x10 м». Тренировка упражнения № 17 «Наклон туловища из положения лежа на спине».	1	Формирование и совершенствование навыков выполнения упражнения № 24, № 17.
69	Контроль упражнения №24 «Челночный бег 6x10 м».	1	Контроль упражнения № 24 .
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 3 часа			
70	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-95. Баскетбол. Основные понятия. Стойка игрока. Передвижения. Броски.	1	Формирование навыков и основных понятий о виде спорта.
71	Техника игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.
72	Техника игры в баскетбол. Перехват мяча. Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 2 часа			
73	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-94. Тренировка упражнения № 2 «Комплекс вольных упражнений № 2».	1	Совершенствование техники КВУ.
74	Ознакомление и тренировка упражнения № 19 «Поднимание гири 16 кг».	1	Совершенствование техники выполнения упражнения № 19 «Поднимание гири 16 кг».

Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 1 час			
75	Техника игры в баскетбол. Перехват и передача мяча. Учебная двусторонняя игра.	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
76	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-96. Совершенствование техники стартов, поворотов.	1	Совершенствование техники стартов и поворотов.
77	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	Совершенствование техники плавания.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
78	Тренировка упражнения № 16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» Тренировка упражнения № 19 «Поднимание гири 16 кг».	1	Совершенствование техники выполнения упражнения № 19 «Поднимание гири 16 кг».
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
79	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	Совершенствование техники плавания вольным стилем.
80	Тренировка техники плавания способом кроль.	1	Совершенствование техники плавания способом кроль.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
81	Контроль упражнения № 16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».	1	Контроль упражнения № 16.
Легкая атлетика – 9 часов			
82	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-97. Тренировка бега на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники бега.
83	Совершенствование техники упражнения №22 «Бег на 60 м».	1	Совершенствование техники бега.

84	Совершенствование техники упражнения №22 «Бег на 60 м».	1	Совершенствование техники бега.
85	Тренировка в беге на 1 км. Фартлек.	1	Совершенствование техники бега.
86	Тренировка в беге на 1 км. Длительный равномерный бег.	1	Совершенствование техники бега.
87	Тренировка упражнения №26 «Челночный бег 10х10 м».	1	Формирование и совершенствование техники «Челночного бега 10х10 м».
88	Ознакомление и тренировка упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Совершенствование техники упражнения № 30 «прыжок в длину с места».
89	Контроль упражнения № 27 «Бег на 1 км».	1	Проведения контроля в беге на 1 км.
90	Контроль упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Проведения контроля упражнения № 30
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
91	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	Совершенствование техники плавания вольным стилем.
92	Тренировка техники плавания способом брасс.	1	Совершенствование техники плавания способом брасс.
Легкая атлетика – 1 час			
93	Ознакомление и тренировка упражнения № 33 «Метание теннисного мяча на дальность».	1	Формирование и совершенствование техники метание мяча на дальность.
Контрольное занятие – 3 часа			
94	Контроль упражнения № 22 «Бег на 60 м.».	1	Формирование и совершенствование техники бега.
95	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».	1	Контроль выполнения упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».

96	Контроль упражнения № 27 «Бег на 1000 м.».	1	Формирование и совершенствование техники бега на длинные дистанции.
Комплексное занятие – 3 часа			
97	Тренировка упражнения № 33 «Метание теннисного мяча на дальность».	1	Формирование и совершенствование техники метание мяча на дальность.
98	Тренировка упражнения № 16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» Тренировка упражнения № 19 «Поднимание гири 16 кг».	1	Совершенствование навыков в выполнении упражнения № 16, № 19.
99	Тренировка в беге на длинные дистанции, тренировка упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».	1	Совершенствование навыков в беге на длинные дистанции, в подтягивании на перекладине.
Легкая атлетика – 3 часа			
100	Ознакомление и тренировка упражнения № 25 челночный бег 10x10 м.	1	Формирование и совершенствование навыков в беге на короткие дистанции – упражнение № 26.
101	Контроль упражнения № 33 «Метание теннисного мяча на дальность».	1	Формирование, совершенствование и контроль техники метание мяча на дальность.
102	Контроль упражнения № 26 челночный бег 10x10 м.	1	Формирование и совершенствование навыков в беге на короткие дистанции – упражнение № 26.
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 3 часа			
103	Тренировка передвижения по игровой площадке, ведения мяча. Броски.	1	Формирование навыков в передвижении по баскетбольной площадке.
104	Техника игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.
105	Перехваты и передачи мяча в игре. Учебная двусторонняя игра.	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
(6 класс) (105 ч.)**

№ урока п/п	Учебный раздел/Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	
Легкая атлетика – 24 часа				
1	Доведение ИОТ – 1-97. Беговые и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции	1	<p>Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и осваивают ее самостоятельно;</p> <p>Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;</p> <p>Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений;</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>Измеряют результаты и помогают их оценивать;</p> <p>Соблюдают правила и технику безопасности на занятии;</p> <p>Готовятся к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике;</p>	
2-3	Беговые упражнения.	2		
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		
5	Контроль упражнения №22 «Бег на 60 метров»	1		
6	Прыжковые упражнения.	1		
7-8	Совершенствование техники упражнения №30 «Прыжок в длину с места»	2		
9	Контроль упражнения №30 «Прыжок в длину с места»	1		
10-11	Тренировка в метании мяча на дальность	2		
12	Бег на длинные дистанции	1		
13	Тренировка упражнения №27 «Бег на 1 км» посредством интервального бега	1		
14	Тренировка в беге на короткие дистанции. Силовая тренировка.	1		
15	Кросс до 3 км.	1		
16	Кросс до 3,5 км.	1		
17-18	Совершенствование техники упражнения №33 «Метание теннисного мяча на дальность»	2		
19-20	Контроль упражнения №33 «Метание теннисного мяча на дальность»	2		
21	Бег по пересеченной местности.	1		
22-23	Тренировка в беге на длинные дистанции с использованием переменного метода	2		
24	Прыжковые упражнения	1		
Гимнастика и атлетическая подготовка – 18 часов				
25-26	Доведение ИОТ – 1-94. Выполнение силовых упражнений на снарядах и без них.	2		<p>Соблюдают правила и технику безопасности на занятии;</p> <p>Изучают историю гимнастики;</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы;</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, опорных прыжков и осваивают ее самостоятельно;</p> <p>Составляют простейшие комбинации упражнений;</p> <p>Применяют разученные упражнения для</p>
27-30	Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	4		
31-34	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	4		
35	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей.	1		
36-37	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2		

38	Контроль упражнения №17 «Наклоны туловища из положения лежа на спине».	1	развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Готовятся к выполнению нормативов ГТО; Измеряют результаты и помогают их оценивать; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техник упражнений. Совершенствуют технику упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, упражнений на снарядах.
39	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	1	
40	Контроль упражнения № 16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	1	
41-42	Развитие силовой выносливости.	2	

Спортивные игры (футбол) – 10 часов

43-45	Доведение ИОТ – 1-95. Техника полевого игрока.	3	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки; Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
46-47	Тактика полевого игрока. Игра в футбол.	2	
48	Техника вратаря. Игра в футбол.	1	
49	Тактика вратаря. Игра в футбол.	1	
50	Тактические комбинации полевого игрока	1	
51-52	Учебно- тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	2	

Спортивные игры (баскетбол) – 7 часов

53	Доведение ИОТ – 1-96. Баскетбол. Основные понятия	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки; Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
54-55	Техника игры в баскетбол. Стойка игрока. Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	2	
56-57	Техника игры в баскетбол. Прием и подача мяча. Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	2	
58-59	Тактика игры в баскетбол. Блок. Нападающий удар.	2	

Лыжная подготовка – 9 часов

60	Доведение ИОТ – 1-99. Меры предупреждения обморожений.	1	Соблюдают правила, технику безопасности и меры предупреждения обморожению; Изучают правила оказания помощи при обморожении и травмах; Выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке; Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;
61-62	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	2	
63-64	Освоение техники лыжных ходов.	2	
65	Контроль строевых приемов с лыжами и на лыжах.	1	
66	Контроль лыжной гонки на 2 км.	1	
67-68	Освоение техники лыжных ходов	2	

Вариативная часть (плавание) – 18 часов

69	Доведение ИОТ – 1-96. Техника безопасности при проведении занятий в бассейне.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания различными способами; Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих
70-71	Техника плавания вольным стилем.	2	
72-73	Техника плавания брассом. Игры на воде.	2	

74-75	Старты. Повороты. Ныряния	2	физических качеств; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
76	Развитие выносливости.	1	
77-78	Контроль плавания вольным стилем на расстояние.	2	
79-82	Игры и эстафеты на воде с предметами	4	
83-84	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	2	
85-86	Совершенствование техники плавания различными способами	2	
Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой) – 8 часов			
87	Доведение ИОТ – 1-89. Основы рукопашного боя	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют разученные упражнения для развития силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости, ловкости; Выполняют контрольные нормативы; Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий.
88-89	Разучивание самостраховки при падении из различных положений	2	
90	Разучивание захватов за различные части тела. Контроль самостраховки.	1	
91	Разучивание удержаний различных частей тела. Кувырки.	1	
92	Разучивание бросков.	1	
93-94	Совершенствование основных элементов рукопашного боя.	2	
Контрольное занятие – 3 часа			
95	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполняют избранные контрольные нормативы учебного курса физическая культура.
96	Контроль упражнения №22 «Бег на 60 метров»	1	
97	Контроль упражнения №27 «Бег на 1 км»	1	
Комплексное занятие – 8 часов			
98	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Соблюдают правила, технику безопасности и страховки на занятии; Применяют разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития физических качеств; Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.
99	Комплексная тренировка физических качеств	1	
100-101	Комплексная тренировка и подвижные игры.	2	
102	Комплексная тренировка с элементами легкой атлетики	1	
103-104	Комплексная тренировка с использованием средств гимнастики и атлетической подготовки	2	
105	Комплексная тренировка с использованием спортивных эстафет	1	

№ урока п/п	Учебный раздел/ тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающегося
Легкая атлетика – 3 часа			
1	Доведение ИОТ – 1-97. Беговые и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Изучают историю легкой атлетики; Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и осваивают ее самостоятельно;
2-3	Беговые упражнения.	2	
Плавание – 2 часа			
4	Доведение ИОТ – 1-96. Техника безопасности при проведении занятий в бассейне.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания различными способами;
5	Техника плавания вольным стилем.	1	
Легкая атлетика – 1 час			
6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
Плавание – 2 часа			
7	Техника плавания вольным стилем.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания различными способами.
8	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	
Легкая атлетика – 7 часов			
9	Контроль упражнения №22 «Бег на 60 метров».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и осваивают ее самостоятельно;
10	Прыжковые упражнения.	1	
11-12	Совершенствование техники упражнения №30 «Прыжок в длину с места».	2	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений; Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
13	Контроль упражнения №30 «Прыжок в длину с места».	1	
14-15	Тренировка в метании мяча на дальность.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
16	Доведение ИОТ – 1-94. Выполнение силовых упражнений на снарядах и без них.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Готовятся к выполнению нормативов ГТО; Измеряют результаты и помогают их оценивать; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники
17	Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	

18	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	упражнений;
Спортивные игры (футбол) – 6 часов			
19-20	Доведение ИОТ – 1-95. Техника полевого игрока.	2	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки; Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
21-22	Тактика полевого игрока. Игра в футбол.	2	
23	Техника вратаря. Игра в футбол.	1	
24	Тактика вратаря. Игра в футбол.	1	
Плавание – 2 часа			
25	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;
26	Старты. Повороты. Ныряния	1	
Комплексное занятие – 1 час			
27	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Соблюдают правила, технику безопасности и страховки на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.
Плавание – 2 часа			
28	Старты. Повороты. Ныряния	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде.
29	Развитие выносливости	1	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
30	Доведение ИОТ – 1-94. Выполнение силовых упражнений на снарядах и без них.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают историю гимнастики.
Плавание – 2 часа			
31	Контроль плавания вольным стилем на расстояние.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
32	Игры и эстафеты на воде с предметами	1	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
33	Тренировка упражнения №3«Подтягивание на перекладине»	1	
Комплексное занятие – 3 часа			
34	Комплексная тренировка физических качеств	1	Соблюдают правила, технику безопасности и страховки на занятии;
35-36	Комплексная тренировка и подвижные игры.	2	

			Применяют разученные упражнения из всех разделов.
Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой) – 8 часов			
37	Доведение ИОТ – 1-89. Основы рукопашного боя	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют разученные упражнения для развития силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости, ловкости; Выполняют контрольные нормативы; Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий.
38-39	Разучивание самостраховки при падении из различных положений	2	
40	Разучивание захватов за различные части тела. Контроль самостраховки.	1	
41	Разучивание удержаний различных частей тела. Кувырки.	1	
42	Разучивание бросков.	1	
43-44	Совершенствование основных элементов рукопашного боя.	2	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
45	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Готовятся к выполнению нормативов ГТО;
Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа			
46	Доведение ИОТ – 1-96. Баскетбол. Основные понятия	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
47-48	Техника игры в баскетбол. Стойка игрока. Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	2	
Лыжная подготовка – 5 часов			
49	Доведение ИОТ – 1-99. Меры предупреждения обморожений.	1	Соблюдают правила, технику безопасности и меры предупреждения обморожению; Изучают правила оказания помощи при обморожении и травмах
50-51	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	2	
52-53	Освоение техники лыжных ходов.	2	
Спортивные игры (футбол) – 1 час			
54	Техника полевого игрока.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Лыжная подготовка – 2 часа			
55-56	Освоение техники лыжных ходов.	2	Изучают правила оказания помощи при обморожении и травмах; Выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
57	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных

			способностей, гибкости.
Лыжная подготовка – 2 часа			
58	Контроль строевых приемов с лыжами и на лыжах.	1	Выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке; Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;
59	Контроль лыжной гонки на 2 км.	1	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
60	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Составляют простейшие комбинации упражнений;
Плавание – 2 часа			
61-62	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	2	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания различными способами;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
63	Контроль упражнения №17 «Наклоны туловища из положения лежа на спине».	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Готовятся к выполнению нормативов ГТО.
Плавание – 2 часа			
64-65	Игры и эстафеты на воде.	2	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
66	Контроль упражнения № 16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	1	Совершенствуют технику упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, упражнений на снарядах.
Комплексное занятие – 3 часа			
67	Комплексная тренировка с элементами легкой атлетики	1	Применяют разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития физических качеств.
68-69	Комплексная тренировка с использованием средств гимнастики и атлетической подготовки	2	
Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа			
70-71	Техника игры в баскетбол. Прием и подача мяча. Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	2	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
72	Тактика игры в баскетбол. Блок. Нападающий удар.	1	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 2 часа			
73-74	Развитие силовой выносливости.	2	Осваивают упражнения для организации самостоятельных

			тренировок; Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Спортивные игры (баскетбол) – 1 час			
75	Тактика игры в баскетбол. Блок. Нападающий удар.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 2 часа			
76	Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Готовятся к выполнению нормативов ГТО;
77	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений;
Комплексное занятие – 1 час			
78	Комплексная тренировка с использованием спортивных эстафет	1	Применяют разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития физических качеств.
Плавание – 2 часа			
79-80	Совершенствование техники плавания различными способами	2	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; Готовятся к выполнению нормативов ГТО.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
81	Развитие силовых способностей.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок;
Плавание – 2 часа			
82	Контроль упражнения №45 «Плавание вольным стилем на расстояние»	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
83	Игры на воде с предметами	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде.
Легкая атлетика – 4 часа			
84	Бег на длинные дистанции	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике;
85	Тренировка упражнения №27 «Бег на 1 км», посредством интервального бега	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и осваивают ее самостоятельно;
86	Тренировка в беге на короткие дистанции. Силовая тренировка.	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
87	Кросс до 3 км.		
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			

88	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Готовятся к выполнению нормативов ГТО; Измеряют результаты и помогают их оценивать; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике;
89	Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	
90	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
Легкая атлетика – 3 часа			
91	Кросс до 3,5 км.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и осваивают ее самостоятельно; Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
92-93	Совершенствование техники упражнения №33 «Метание теннисного мяча на дальность»	2	
Контрольное занятие – 3 часа			
94	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполняют избранные контрольные нормативы учебного курса физическая культура.
95	Контроль упражнения №22 «Бег на 60 метров»	1	
96	Контроль упражнения №27 «Бег на 1 км»	1	
Легкая атлетика – 6 часов			
97-98	Контроль упражнения №33 «Метание теннисного мяча на дальность»	2	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и осваивают ее самостоятельно; Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
99	Бег по пересеченной местности	1	
100-101	Тренировка в беге на длинные дистанции с использованием переменного метода.	2	
102	Прыжковые упражнения	1	
Спортивные игры (футбол) – 3 часа			
103	Тактические комбинации полевого игрока.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
104-105	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	2	

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
(7 класс) (105 ч.)**

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Легкая атлетика	21 ч.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	<p>Контроль в беге на 60 м., 1000 м., ч/б 10 x 10 м., 2000 м., кросс 3 км., прыжка в длину с места (разбега), метания теннисного мяча на дальность.</p>
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	17 ч.	<p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку.</p> <p>Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>	<p>подтягивание на перекладине, ловкостные упражнения на гимнастической перекладине и брусьях, упражнения с гирей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища из положения лежа на спине.</p>
3. Комплексные занятия	13 ч.	<p>Тренируют и совершенствуют упражнения на гибкость. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общую и специальную выносливость. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	<p>Контроль упражнения № 20 (упражнение на гибкость)</p>
4. Плавание	18 ч.	<p>Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего.</p> <p>Описывают технику скольжения, плавания различными способами.</p> <p>Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди, брассом.</p> <p>Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.</p>	<p>Контроль скольжения в воде, стартовые прыжки, плавания вольным стилем на расстояние.</p>

5. Спортивные игры (баскетбол, футбол)	13 ч.	<p>Изучают историю мини-футбола и баскетбола, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Овладевают основными техническими и тактическими приёмами игры в мини-футбол, баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	Контроль тактики и техники игры.
6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	8 ч.	<p>Изучают историю спортивных единоборств, меры предупреждения травматизма.</p> <p>Описывают технику самообороны, кувырков и борьбы в партере. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере.</p> <p>Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общую и специальную выносливость.</p> <p>Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	Контроль приемов самообороны, контроль КСУ
7. Лыжная подготовка	9 ч.	<p>Изучают историю лыжного спорта, меры предупреждения травматизма и обморожений.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаляют организм.</p> <p>Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.</p>	Контроль лыжных ходов, лыжная гонка на 2 км.
8. Сдача нормативов по физической подготовке	3 ч.	<p>Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации и готовятся к сдаче норм «ГТО».</p> <p>Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.</p>	Бег 60 м, 1 км, подтягивание на перекладине.

№ урока п/п	Тема раздела/ тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающегося
Легкая атлетика – 9 часов			
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Изучают историю легкой атлетики.
2-3	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	2	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений и осваивают ее; Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств.
4	Тренировка упражнения №27 «Бег на 1 км» посредством переменного бега	1	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения тренировки упражнения №27
5	Тренировка упражнения №30 «Прыжок в длину с места»	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
6	Тренировка упражнения №33 «Метание мяча на дальность»	1	Отрабатывают наиболее сложные элементы техники выполнения упражнения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
7	Контроль упражнения №22 «Бег на 60 м»	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.
8	Контроль упражнения №27 «Бег на 1 км»	1	Оказывают помощь в проведении контроля и в подготовке мест занятия; Оценивают результаты контроля.
9	Контроль упражнения №30 «Прыжок в длину с места»	1	Оказывают помощь в проведении контроля и в подготовке мест занятия; Оценивают результаты контроля.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
10	Доведение ИОТ – 1-96. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Ознакамливаются и соблюдают правила и технику безопасности на занятиях по плаванию; Совершенствуют основные технические элементы техники плавания способом кроль на груди.
11	Тренировка техники плавания способом кроль на груди.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Легкая атлетика – 1 час			
12	Контроль упражнения № 33 «Метание мяча на дальность»	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.

Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
13	Тренировка стартового прыжка с последующим скольжением по воде	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств.
14	Контроль упражнения №45 «Плавание вольным стилем на расстояние»	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Легкая атлетика – 1 час			
15	Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - «Бег на 2000 метров».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Готовятся к выполнению комплекса «ГТО».
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 3 часа			
16	Доведение ИОТ – 1-95. Совершенствование техники игры полевого игрока.	1	Ознакамливаются и соблюдают правила и технику безопасности на уроке; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
17	Совершенствование техники игры вратаря.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
18	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 6 часов			
19	Доведение ИОТ – 1-94. Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Ознакамливаются и соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют подтягивание на перекладине, с использованием методов силовой тренировки (максимальных усилий, до отказа, повторный).
20	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике и атлетической подготовке; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
21	Обучение упражнению №19 «Поднимание гири 16 (8,12 кг)»	1	Изучают упражнение для организации самостоятельных тренировок.
22	Совершенствование техники упражнения №19 «Поднимание гири 16 (8,12 кг)»	1	Применяют упражнения для развития силы, силовой выносливости, координационных способностей.
23	Тренировка упражнения из ВФСК «ГТО»- «Наклон туловища из положения лежа на спине»	1	Готовятся к выполнению нормативов ГТО; Измеряют результаты и помогают их оценивать;

24	Тренировка упражнения №19 «Поднимание гири 16 (8,12 кг)»	1	Применяют упражнения для развития силы, силовой выносливости, координационных способностей.
Комплексное занятие – 3 часа			
25-26	Комплексная тренировка с использованием подвижных игр и эстафет	2	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии;
27	Комплексная тренировка силовых упражнений	1	Применяют разученные упражнения для развития физических качеств Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
28	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка плавания способом брасс	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания;
29	Тренировка физических качеств посредством эстафеты на воде с предметами	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Комплексное занятие – 1 час			
30	Комплексная тренировка физических качеств	1	Соблюдают правила, технику безопасности и страховки на занятии; Применяют разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития физических качеств;
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
31	Тренировка в плавании, направленная на развитие выносливости.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания;
32	Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - «Плавание на 50 метров»	1	Готовятся к сдаче ВФСК «ГТО»; Оценивают свои результаты, анализируют ошибки в технике выполнения упражнения, контролируют свое самочувствие.
Комплексное занятие – 1 час			
33	Тренировка физического качества - быстрота	1	Применяют разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития физического качества - быстрота.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 6 часов			
34	Доведение ИОТ – 1-94. Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют тренировку упражнения, с использованием основных методов развития силы (повторный, до отказа, максимальных усилий).
35	Тренировка упражнения №19	1	Применяют разученные упражнения для развития силовой выносливости,

	«Поднимание гири 16 (8,12 кг)»		силовых и координационных способностей;
36	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Оценивают свой уровень физической подготовки, посредством самоанализа.
37	Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - «Наклон туловища из положения лежа на спине»	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; Готовятся к выполнению нормативов ГТО.
38	Тренировка упражнения №19 «Поднимание гири 16 (8,12 кг)»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
39	Контроль упражнения №16 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Оценивают свой уровень физической подготовки, посредством самоанализа.
Комплексное занятие – 3 часа			
40	Контроль упражнения №25 «Челночный бег 10 x 10 метров»	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Оценивают свой уровень физической подготовки, посредством самоанализа.
41	Комплексная тренировка	1	Соблюдают меры предупреждения травматизма на уроке; Применяют разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития физических качеств.
42	Тренировка упражнения №19 «Поднимание гири 16 (8,12 кг)»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Оценивают свой уровень физической подготовки, посредством самоанализа.
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 6 часов			
43	Доведение ИОТ – 1-95. Совершенствование техники полевого игрока	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают основными техническими элементами игры в баскетбол.
44	Совершенствование техники передач и приемов мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
45-46	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам	2	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
47	Совершенствование техники броска с разных позиций. Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - «Челночный бег 3x10 м»	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки.

48	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой) – 8 часов			
49	Инструктаж по ТБ. Тренировка самостраховки при падении назад-вперед	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии;
50-51	Тренировка техники удержания сбоку	2	Применяют разученные упражнения для развития силовых и координационных способностей, гибкости, ловкости.
52	Двухсторонние обусловленные схватки в партере	1	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
53-54	Обучение технике выполнения болевых приемов	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий спортивных единоборств и рукопашного боя.
55	Тренировка техники выполнения болевых приемов. Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - челночный бег 3x10 м.	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых и координационных способностей, гибкости, ловкости.
56	Контроль комплексно-силового упражнения.	1	Выполняют контрольные нормативы по спортивным единоборствам и рукопашному бою; Оценивают свой уровень физической подготовки, посредством самоанализа.
Лыжная подготовка – 3 часа			
57	Инструктаж по ТБ.	1	Соблюдают правила, технику безопасности и меры предупреждения обморожению; Изучают правила оказания помощи при обморожении и травмах;
58-59	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	2	Описывают технику лыжных ходов, тренируют их, устраняя типичные ошибки;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
60	Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье»	1	Выполняют контрольные нормативы ВФСК «ГТО»; Готовятся к сдаче нор ГТО.
Лыжная подготовка – 2 часа			
61-62	Тренировка техники одновременного бесшажного хода.	2	Моделируют технику изученных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			

63	Контроль упражнения №10 «Соскок махом вперед на брусьях»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Лыжная подготовка – 2 часа			
64	Тренировка техники попеременного двушажного хода.	1	Описывают технику лыжных ходов, тренируют их, устраняя типичные ошибки.
65	Контроль техники выполнения лыжных ходов	1	Выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
66	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Лыжная подготовка – 2 часа			
67	Обучение технике подъёмов и спусков	1	Моделируют технику подъёмов и спусков, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции;
68	Контроль упражнения №37 «Лыжная гонка на 2 км»	1	Выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке;
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 1 час			
69	Учебная двухсторонняя игра в мини-футбол	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
70	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Совершенствуют технику плавания.
71	Тренировка стартового прыжка в плавании	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
72	Тренировка упражнения №3 «Подтягивание на перекладине»	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Составляют простейшие комбинации упражнений;
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
73	Совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, ныряний	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.

74	Тренировка техники плавания способом брасс. Игры на воде.	1	Совершенствуют технику плавания; Соблюдают правила и технику безопасности на занятии
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
75	Силовая тренировка на снарядах	1	Выполняют силовые упражнения, направленные на развитие силовых способностей.
Комплексное занятие – 3 часа			
76	Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - «Подтягивание из виса на высокой перекладине»	1	Выполняют контрольные нормативы ВФСК «ГТО».
77	Комплексная тренировка скоростных способностей	1	Соблюдают правила, технику безопасности; Применяют ранее разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития быстроты;
78	Тренировка ловкости с элементами спортивных и подвижных игр	1	Соблюдают правила, технику безопасности.
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 3 часа			
79	Инструктаж по ТБ. Совершенствование тактики игры вратаря	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями;
80	Обучение основным тактическим комбинациям во время игры	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
81	Учебная двухсторонняя игра в мини-футбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов
Легкая атлетика – 3 часа			
82	Инструктаж по ТБ. Тренировка упражнения №27 «Бег на 1 км»	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений.
83	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	1	Отрабатывают наиболее сложные элементы техники выполнения упражнения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
84	Тренировка упражнения № 22	1	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений.

	«Бег на 60 м»		
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
85	Контроль упражнения № 45 «Плавание вольным стилем на расстояние».	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
86	Спортивные эстафеты на воде с предметами	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии.
Легкая атлетика – 1 час			
87	Контроль нормативов ВФСК «ГТО» - «Бег на 2 км».	1	Выполняют контрольные нормативы ВФСК «ГТО» по легкой атлетике.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
88-89	Тренировка на выносливость с элементами плавания и упражнений в воде.	2	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития выносливости.
Легкая атлетика – 4 часа			
90	Тренировка упражнения №33 «Метание теннисного мяча на дальность»	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
91	Скоростно-силовая тренировка с использованием прыжковых упражнений	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
92	Контроль упражнения №33 «Метание теннисного мяча на дальность»	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.
93	Контроль упражнения ВФСК «ГТО» - «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	1	Выполняют контрольные нормативы ВФСК «ГТО» по легкой атлетике.
Контрольное занятие – 3 часа			
94	Контроль упражнения №3 «Подтягивание на перекладине».	1	Выполняют избранные контрольные нормативы учебного курса физическая культура.
95	Контроль упражнения №22 «Бег на 60 м».	1	

96	Контроль упражнения №27»Бег на 1 км».	1	
Комплексное занятие – 2 часа			
97-98	Комплексная тренировка с элементами подвижных и спортивных игр	2	Соблюдают правила, технику безопасности; Применяют ранее разученные упражнения из всех разделов физической подготовки для развития физических качеств; Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.
Легкая атлетика – 1 час			
99	Обучение основам эстафетного бега		Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
100-101	Тренировка плавания различными способами, направленная на развитие быстроты	2	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Легкая атлетика – 1 час			
102	Тренировка основных элементов эстафетного бега	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
Повторение пройденного материала – 3 часа			
103-105	Повторение тем физической культуры.	3	Повторяют и совершенствуют упражнения из разделов физической подготовки; Восполняют пропущенные знания

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
(8 класс) (105 ч.)**

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности	Форма контроля
1. Легкая атлетика	21 ч.	<p>Изучают и запоминают роль физической культуры для всестороннего развития личности, правила самостоятельного выполнения легкоатлетических подготовительных упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	Контроль бега на 60 м, 100 м, 1000м, 2000 м; прыжка в длину с места, метания теннисного мяча на дальность
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	16 ч.	Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических	Контроль подтягиваний на перекладине, сгибаний разгибаний рук в упоре лежа, стойки на голове

		<p>упражнений. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок. Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку. Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>	<p>лопатках, поднимания гири 16 кг, КСУ, наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье</p>
3. Комплексные занятия	15 ч.	<p>Тренируют и совершенствуют упражнения на гибкость. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	<p>Контроль наклонов туловища из положения лежа на спине, наклонов вперёд из положения стоя на гимнастической скамье</p>
4. Плавание	18 ч.	<p>Изучают плавательные упражнения для улучшения техники плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего. Описывают характеристику плавания способом кроль и брасс на груди; правила оказания помощи утопающему. Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль и брасс на груди. Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.</p>	<p>Контроль плавания вольным стилем на расстояние, плавания на 50 м (с учётом времени)</p>
5. Спортивные игры.	12 ч.	<p>Изучают и запоминают роль спортивных и подвижных игр в повышении умственной и физической работоспособности. Овладевают основными приёмами</p>	<p>Контроль техники и тактики полевого игрока и</p>

		игры в футбол, гандбол.	вратаря, челночного бега 3*10 м., 10*10 м.
6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	8 ч.	Изучают и запоминают основы личной гигиены при занятиях спортивными единоборствами; требования предупреждения травматизма; историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и иностранных государств. Описывают технику самообороны, кувырков и борьбы в партере. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.	Контроль начального комплекса приемов рукопашного боя, КСУ.
7. Лыжная подготовка	9 ч.	Изучают и запоминают влияние занятий по лыжной подготовке на умственную и физическую работоспособность, требования безопасности на занятиях по лыжной подготовке, общие знания по организации тренировки лыжников. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаляют организм. Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.	Контроль лыжных ходов, стоевых приёмов, лыжной гонки на 3 км
8. Сдача нормативов по физической подготовке	3 ч.	Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства	Бег на 60м, 1000 м, подтягивание на перекладине

		обороны Российской Федерации. Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.	
--	--	--	--

№ урока п/п	Тема раздела/ тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающегося
Легкая атлетика – 9 часов			
1	Доведение ИОТ – 1-97. Техника бега на длинные дистанции.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
2-3	Тренировка беговых и прыжковых упражнений.	2	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений.
4	Тренировка бега на короткие дистанции посредством повторного метода.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений; Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств.
5	Тренировка упражнения № 33 «Метание мяча на дальность»	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств; Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.
6	Тренировка упражнения № 22 «Бег на 60 м.»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений и осваивают ее самостоятельно; Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
7	Контроль упражнения № 33 «Метание мяча на дальность.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать.
8	Контроль упражнения № 22 «Бег на 60 м.»	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать.
9	Контроль упражнения 27 «Бег на 1000 м»	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
10	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка техники плавания вольным стилем.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания;
11	Тренировка поворотов в плавании вольным стилем и брассом.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Легкая атлетика – 1 час			
12	Тренировка упражнения № 30 «Прыжок в	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.

	длину с места».		
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
13	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м»	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
14	Контроль упражнения № 45 «Плавание вольным стилем на расстояние».	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Легкая атлетика – 1 час			
15	Контроль упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 3 часа			
16	Доведение ИОТ – 1-95. Тренировка тактических комбинаций полевого игрока	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приемов и действий.
17	Двусторонняя учебная игра в футбол	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
18	Контроль челночного бега 3*10 м.	1	Выполняют контрольные нормативы по футболу.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 6 часов			
19	Доведение ИОТ – 1-94. Овладение техникой упражнения № 13 «Стойка на голове (лопатках)».	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники выполнения упражнений.
20	Тренировка силовых способностей, силовой выносливости посредством повторного метода.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости.
21	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.

22	Тренировка гибкости повторными движениями активного характера, упражнения № 13.	1	Составляют простейшие комбинации упражнений; Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; Готовятся к выполнению нормативов ГТО.
23	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
24	Контроль упражнения № 18 «Комплексное силовое упражнение».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Комплексное занятие – 3 часа			
25	Освоение техники выполнения упражнения № 19 «Поднимание гири 16».	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
26	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
27	Освоение техники выполнения упражнения № 5 «Подъём переворотом на перекладине». Подвижные игры.	1	Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Спортивные и подвижные игры (гандбол) – 3 часа			
28	Доведение ИОТ – 1-95. Овладение техническими действиями полевого игрока.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий полевого игрока.
29	Совершенствование технических действий полевого игрока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляют и устраняют ошибки.
30	Двусторонняя подвижная игра в гандбол	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
31	Доведение ИОТ – 1-94. Овладение техникой упражнения № 8 «Соскок махом назад на	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники

	перекладине».		выполнения упражнений.
32	Тренировка упражнения № 13 «Стойка на голове (лопатках)».	1	Составляют простейшие комбинации упражнений; Готовятся к выполнению нормативов ГТО.
33	Контроль упражнения № 13 «Стойка на голове (лопатках)»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
34	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка техники плавания брассом.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Совершенствуют технику плавания брассом.
35	Тренировка прыжков с тумбы с вспомогательными устройствами.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Спортивные и подвижные игры (гандбол) – 1 час			
36	Двусторонняя подвижная игра в гандбол	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
37	Контроль упражнения № 45 «Плавание вольным стилем на расстояние».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
38	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Спортивные и подвижные игры (гандбол) – 1 час			
39	Контроль челночного бега 10*10 м.	1	Выполняют контрольные нормативы по гандболу.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
40	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.

41	Тренировка силовых способностей, посредством повторного метода.	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей.
42	Контроль упражнения № 18 «Комплексное силовое упражнение»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Комплексное занятие – 6 часов			
43	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
44	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
45	Освоение техники выполнения упражнения № 10 «Соскок махом вперед на брусьях».	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники выполнения упражнений.
46	Тренировка упражнения № 19 «Поднимание гири, 16 кг».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.
47	Тренировка упражнения № 10 «Соскок махом вперед на брусьях». Подвижные игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.
48	Контроль упражнения № 19 «Поднимание гири, 16 кг».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Лыжная подготовка – 5 часов			
49	Доведение ИОТ – 1-99. Тренировка строевых приёмов с лыжами.	1	Соблюдают правила, технику безопасности и меры предупреждения обморожению.
50	Тренировка подъёма на лыжах способом «зигзагом».	1	Совершенствуют технику лыжных подъёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Тренировка спуска на лыжах различными	1	Совершенствуют технику лыжных спусков, выявляя и устраняя

	способами.		типичные ошибки.
52-53	Тренировка упражнения № 38 «Лыжная гонка на 3 км».	2	Моделируют технику изученных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Комплексное занятие – 1 час			
54	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Лыжная подготовка – 2 часа			
55	Овладение основными техническими элементами в эстафете на лыжах	1	Описывают технику изучаемых действий на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки;
56	Тренировка передвижения на лыжах по пересеченной местности.	1	Совершенствуют технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Комплексное занятие – 1 час			
57	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Лыжная подготовка – 2 часа			
58	Контроль упражнения № 38 «Лыжная гонка на 3 км».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
59	Тренировка техники упражнений в эстафете 1 – 1,5 км.	1	Совершенствуют технику упражнений в эстафете, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Комплексное занятие – 1 час			
60	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.

Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой) – 8 часов

61	Доведение ИОТ – 1-89. Тренировка приёмов самостраховки.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии.
62	Освоение техники выполнения упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий спортивных единоборств и рукопашного боя.
63	Тренировка упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)».	1	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
64	Контроль упражнения № 18 «Комплексное силовое упражнение».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по спортивным единоборствам и рукопашному бою.
65	Освоение техники выполнения упражнения № 56 «Начальный комплекс приёмов рукопашного боя».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий спортивных единоборств и рукопашного боя.
66	Контроль упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по спортивным единоборствам и рукопашному бою.
67	Тренировка упражнения № 56 «Начальный комплекс приёмов рукопашного боя».	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости, ловкости.
68	Контроль упражнения № 56 «Начальный комплекс приёмов рукопашного боя».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.

Спортивные и подвижные игры (футбол) – 1 час

69	Контроль упражнения № 25 «Челночный бег 10*10 м». Двусторонняя подвижная игра в мини-футбол.	1	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями; Выполняют контрольные нормативы по футболу.
-----------	--	----------	---

Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
70	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка техники плавания на развитие выносливости.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
71	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию
Гимнастика и атлетическая подготовка –1 час			
72	Тренировка упражнения № 10 «Соскок махом вперед на брусьях».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
73	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка техники плавания на развитие быстроты.	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты
74	Тренировка прыжков со стартовой тумбы.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Гимнастика и атлетическая подготовка –1 час			
75	Тренировка силовых способностей, посредством повторного метода.	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей.
Комплексное занятие – 3 часа			
76	Контроль упражнения № 16 «Сгибание разгибание рук в упоре лежа»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
77	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
78	Контроль упражнения № 17 «Наклоны туловища из положения лежа на спине»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Спортивные и подвижные игры (футбол) – 3 часа			

79	Контроль упражнения № 25 «Челночный бег 10*10 м».	1	Выполняют контрольные нормативы по футболу.
80-81	Двусторонняя подвижная игра в мини-футбол.	2	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями; Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов.
Легкая атлетика – 3 часа			
82	Доведение ИОТ – 1-97. Тренировка техники бега на короткие дистанции.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
83	Контроль упражнения № 23 «Бег на 100 м».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике
84	Тренировка упражнения № 33 «Метание мяча на дальность».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, исправляют ошибки.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
85	Контроль упражнения № 45 «Плавание вольным стилем на расстояние».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
86	Тренировка элементов эстафетного плавания с предметами.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Легкая атлетика – 1 час			
87	Контроль упражнения № 33 «Метание мяча на дальность».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
88	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
89	Тренировка техники плавания на спине.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Легкая атлетика – 4 часа			

90	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Бег на 2000 м».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.
91	Тренировка упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
92	Контроль упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.
93	Тренировка бега на длинные дистанции посредством интервального метода.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе тренировки техники упражнений; Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств.
Контрольное занятие – 3 часа			
94	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют избранные контрольные нормативы учебного курса физическая культура.
95	Контроль бега на 60 м.	1	
96	Контроль бега на 1000 м.	1	
Гимнастика и атлетическая подготовка –2 часа			
97	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
98	Тренировка координационных способностей с помощью акробатических упражнений	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.
Легкая атлетика – 1 час			
99	Тренировка техники бега по пересеченной местности.	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
100-	Игры на воде с предметами	2	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития

101			соответствующих физических качеств;
Легкая атлетика – 1 час			
102	Тренировка техники бега по пересеченной местности.	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Повторение пройденного материала – 3 часа			
103-105	Повторение тем физической культуры.	3	Повторяют и совершенствуют упражнения из разделов физической подготовки; Восполняют пропущенные знания.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
(9 класс) (102 ч.)**

Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Легкая атлетика	21 ч.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	<p>Контроль бега на 100м, 400м, 2000м, 3000м, прыжка в длину с места, метания теннисного мяча на дальность.</p>
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	19 ч.	<p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p> <p>Используют упражнения для развития</p>	<p>Контроль подтягивания на перекладине, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, ловкостные упражнения на гимнастической</p>

		силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку. Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.	перекладине и бруснях, наклон вперед из положение стоя на гимнастической скамье.
3. Комплексные занятия	12 ч.	Тренируют и совершенствуют упражнения на гибкость. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.	Контроль челночного бега 10х10м, прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине.
4. Плавание	18 ч.	Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего. Описывают технику скольжения, плавания различными способами. Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди. Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.	Контроль плавания способом брасс и кроль.
5. Спортивные игры (футбол, баскетбол)	7 ч.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Контроль техники и тактики полевого игрока и вратаря.

		возникающих в процессе игровой деятельности.	
6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	8 ч.	Изучают историю спортивных единоборств (рукопашный бой), правила предупреждения травматизма. Выполняют двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке. Описывают технику самостраховки, Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.	Контроль приемов рычаг локтя с зажимом руки бедрами, рычаг внутрь, рычаг локтя зацепом ноги.
7. Лыжная подготовка	9 ч.	Изучают дозирование нагрузки в процессе занятий лыжным спортом, требования предупреждения травматизма и обморожений. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаливают организм. Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.	Контроль лыжных ходов, лыжная гонка на 5 км.
8. Сдача нормативов по физической подготовке	3 ч.	Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации. Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные	Бег 100м, 3000м, подтягивание на перекладине.

		заведения министерства обороны Российской Федерации.	
--	--	---	--

№ урока п/п	Учебный раздел/ тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающегося
Легкая атлетика – 12 часов			
1	Доведение ИОТ – 1-97. Тренировка бега на 100м.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
2	Тренировка бега на 2000м.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и осваивают ее самостоятельно;
3	Тренировка бега на 100 и 400м.	1	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
4	Тренировка бега на 3000м.	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
5	Тренировка прыжка в длину с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений;
6	Контроль бега на 100м.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать.
7	Тренировка метания мяча на дальность.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике;
8	Тренировка метания мяча на дальность	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Оказывают помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
9	Контроль бега на 3000м.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать.
10	Контроль прыжка в длину с места.	1	
11	Тренировка метания мяча на дальность.	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств; Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.
12	Контроль метания мяча на дальность.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
13	Доведение ИОТ – 1-94. Тренировка подтягивания на перекладине.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники выполнения упражнений.
14	Тренировка подъема переворотом на перекладине.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок;
15	Тренировка поднимая гири 16 кг.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.

Вариативная часть (плавание) - 2 часа			
16	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка плавания брассом.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Овладевают техникой плавания различными способами;
17	Тренировка плавания вольным стилем. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
18	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Вариативная часть (плавание)- 2 часа			
19	Тренировка плавания вольным стилем.	1	Овладевают техникой плавания различными способами;
20	Контроль плавания на 100м вольным стилем.	1	Выполняют контрольные нормативы.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
21	Контроль подъема переворотом на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Комплексное занятие – 3 часа			
22	Тренировка бега на 2000м.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют освоенные упражнения для развития выносливости; Готовятся к выполнению нормативов ГТО
23	Контроль бега на 2000м.	1	Выполняют контрольные нормативы.
24	Бег по пересеченной местности до 5 км.	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Спортивные игры (футбол)-3 часа			
25	Доведение ИОТ – 1-95. Тренировка удара по летящему мячу.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
26	Тренировка удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
27	Тренировка удара по летящему мячу средней частью подъема.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа			
28	Доведение ИОТ – 1-95. Основные правила игры в баскетбол.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают историю баскетбола; Овладевают основными приемами игры в баскетбол;

29	Техника передвижений, остановок, стоек и поворотов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
30	Освоение ловли и передач мяча. Техника ведения мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.
Гимнастика и атлетическая подготовка - 3			
31	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии;
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы; Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, опорных прыжков и осваивают ее самостоятельно;
33	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
34	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка плавания вольным стилем.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
35	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;
Спортивные игры (баскетбол) - 1 час			
36	Техника передвижений, остановок, стоек и поворотов.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол; Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
37	Тренировка плавания брассом.	1	Овладевают техникой плавания различными способами;
38	Контроль плавания вольным стилем на 100м.	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Спортивные игры (баскетбол) - 1 час			
39	Освоение ловли и передач мяча.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол; Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы; Составляют простейшие комбинации упражнений;

41	Тренировка сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях..	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
42	Контроль поднимая ног к перекладине.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике;
Комплексное занятие – 6 часов			
43	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
44	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
45	Тренировка поднимания гири, 16 кг.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.
46	Контроль челночного бега 10x10м.	1	Выполняют контрольные нормативы.
47	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
48	Контроль прыжка в длину с места.	1	Выполняют контрольные нормативы.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
49	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
50	Тренировка техники плавания на спине.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
51	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
52	Доведение ИОТ – 1-96. Упражнения на суше.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
53	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;

Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
54	Доведение ИОТ – 1-94. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Выполняют контрольный норматив по гимнастике.
Лыжная подготовка – 2 часа			
55	Доведение ИОТ – 1-99. Тренировка строевых приёмов с лыжами.	1	Соблюдают правила, технику безопасности и меры предупреждения обморожению.
56	Тренировка подъёма на лыжах способом «зигзагом».	1	Совершенствуют технику лыжных подъёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры (футбол) - 1 час			
57	Доведение ИОТ – 1-95. Двусторонняя подвижная игра в мини-футбол.	1	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями; Выполняют контрольные нормативы по футболу.
Лыжная подготовка – 2 часа			
58	Тренировка спуска на лыжах плугом.	1	Совершенствуют технику лыжных спусков, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59	Тренировка упражнения № 38 «Лыжная гонка на 5 км».	1	Моделируют технику изученных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Комплексное занятие – 1 час			
60	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Лыжная подготовка – 2 часа			
61	Овладение основными техническими элементами в эстафете на лыжах	1	Описывают технику изучаемых действий на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки;
62	Тренировка передвижения на лыжах по пересеченной местности.	1	Совершенствуют технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Комплексное занятие – 1 час			
63	Контроль упражнения из ВФСК ГТО	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать;

	«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».		Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
Лыжная подготовка – 3 часа			
64-65	Контроль упражнения № 38 «Лыжная гонка на 5 км».	2	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
66	Тренировка техники упражнений в эстафете 1 – 1,5 км.	1	Совершенствуют технику упражнений в эстафете, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
67	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка техники плавания на развитие выносливости.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
68	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию
Гимнастика и атлетическая подготовка –1 час			
69	Тренировка упражнения № 10 «Соскок махом вперед на брусьях».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.
Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой) – 8 часов			
70	Доведение ИОТ – 1-89. Тренировка приёмов самостраховки.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии.
71	Освоение техники выполнения упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий спортивных единоборств и рукопашного боя.
72	Тренировка упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без	1	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

	оружия (на 8 счетов)».		
73	Доведение ИОТ – 1-89. Контроль упражнения № 18 «Комплексное силовое упражнение».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по спортивным единоборствам и рукопашному бою.
74	Освоение техники выполнения упражнения № 56 «Начальный комплекс приёмов рукопашного боя».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий спортивных единоборств и рукопашного боя.
75	Контроль упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по спортивным единоборствам и рукопашному бою.
76	Тренировка упражнения № 56 «Начальный комплекс приёмов рукопашного боя».	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости, ловкости.
77	Контроль упражнения № 56 «Начальный комплекс приёмов рукопашного боя».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по рукопашному бою.
Спортивные игры (футбол) – 1 час			
78	Доведение ИОТ – 1-95. Игра в футбол.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
79	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии;
80	Тренировка наклонов туловища из положения лежа на спине.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, опорных прыжков и осваивают ее самостоятельно;
81	Развитие гибкости. Акробатические	1	Составляют простейшие комбинации упражнений;

	упражнения.		
Спортивные игры (футбол) 2 часа			
82	Техника вратаря. Игра в футбол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
83	Тактика вратаря. Игра в футбол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Легкая атлетика – 7 часов			
84	Доведение ИОТ – 1-97. Тренировка техники бега на короткие дистанции.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
85	Контроль упражнения № 23 «Бег на 100 м».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике
86	Тренировка упражнения № 33 «Метание мяча на дальность».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, исправляют ошибки.
87	Контроль упражнения № 33 «Метание мяча на дальность».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике
88	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Бег на 2000 м».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.
89	Тренировка упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
90	Контроль упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
91	Доведение ИОТ – 1-96. Упражнения на суше.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;

92	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
93	Тренировка силовых способностей, посредством повторного метода.	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей.
Контрольное занятие – 3 часа			
94	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют избранные контрольные нормативы учебного курса физическая культура.
95	Контроль бега на 100 м.	1	
96	Контроль бега на 3000 м.	1	
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
97	Тренировка плавания брассом.	1	Овладевают техникой плавания различными способами;
98	Контроль плавания кролем на 100м.	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Комплексное занятие – 1 час			
99	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
Легкая атлетика – 2 часа			
100	Тренировка техники бега по пересеченной местности.	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
101	Тренировка техники бега по пересеченной местности.	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
102	Тренировка координационных способностей с помощью акробатических упражнений	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.