

**Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Тульское суворовское военное училище
Министерства обороны Российской Федерации»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника училища
по учебной работе

 Н.А. Мартынова
30 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Тульского суворовского
военного училища


30 августа 2018 г. Д.В. Саксеев




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Классы 5-9

Преподаватели Яковлева Е.О., Федорченко А.С., Кадников А.А., Сергеев С.В.,
Дроботенко В.Е., Гонобоблев С.В.

Рассмотрена на заседании ПМК
и рекомендована к утверждению
 /Смыслов А.П.

Протокол № 1 от 27 августа 2018 г.

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 27 августа 2018 г.

2018-2019 учебный год

Рабочая программа по физической культуре создана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учетом примерной основной образовательной программы по физической культуре, а также УМК в составе:

5-9 класс:

- Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник.- М., Просвещение, 2015;
- Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник.- М., Просвещение, 2015.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (от 21.04.2011 г.);
- Наставления 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, Москва, 2004 г. Приказ МО РФ № 352 от 30.10.04 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *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;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 класс

Учебный предмет включает в себя семь тем:

Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре): Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на внимание, комплекс вольных упражнений № 1, упражнения на перекладине и на брусьях, опорный прыжок – вскок в упор присев, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, команды «на старт», «внимание», «марш», упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 60 м, бег на 1 км, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, подвижные игры.

Тема 4. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах попеременным душажным ходом, бесшажным ходом, одновременным душажным ходом, подъем обычным шагом, спуск в средней стойке, торможение «полуплугом», лыжная гонка на 1 км.

Тема 5. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, удержание на воде, скольжение в воде, специальные упражнения для плавания способом кроль на груди с помощью поддерживающих средств, специальные плавательные упражнения на суше.

Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол: знания об основных правилах игры в баскетбол, мер предупреждения травматизма, способы приема и передачи мяча, броски с различных дистанций, ведение мяча, учебная двусторонняя игра.

Тема 8. Комплексное занятие: выполнение упражнений, приемов и действий из различных разделов физической подготовки, общая физическая подготовленность.

Учитывая специфику учебного заведения Тульского суворовского военного училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения суворовцев относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи суворовцами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

Учебный предмет включает в себя восемь тем:

Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре): Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на внимание, комплекс вольных упражнений № 1,2, упражнения на перекладине и на брусках, опорный прыжок – прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, команды «на старт», «внимание», «марш», упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 60 м, бег на 1 км, челночный бег 10 по 10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча.

Тема 4. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом, подъем "лесенкой", спуск в низкой стойке и стойке отдыха, торможение «остановка падением», поворот из «полуплуга», передвижение по пересеченной местности, лыжная гонка на 2 км.

Тема 5. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, скольжение без поддерживающих средств; плавание способом кроль на груди, прыжки с бортика бассейна и тумбочки, повороты при плавании способом кроль на груди.

Тема 6. Спортивные игры. Хоккей. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирования навыков игры в хоккей, катание лицом и спиной вперед, различные способы приема и передачи шайбы, ведение шайбы, учебная двусторонняя игра; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятия эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в коллективе. Гандбол. Влияние спортивных и подвижных игр на овладение двигательными навыками, требования предупреждения травм при проведении занятий. Уметь выполнять, в гандболе: передачу мяча одной рукой и ловлю мяча двумя руками, ведение мяча, броски по воротам в опорном положении и прыжке.

Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы самбо и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самообороны, кувырки вперед и назад с предметами, двухсторонние учебные схватки в партере, броски: передняя подножка, задняя подножка.

Тема 8. Комплексное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 60 м, 10 х 10 м, 1 км, лыжная гонка 2 км, подтягивание на перекладине. Выполнение упражнений, приёмов и действий из различных разделов физической подготовки.

Учитывая специфику учебного заведения Тульского суворовского военного училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения суворовцев относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи суворовцами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

7 класс

Учебный предмет включает в себя восемь тем:

Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре): Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на внимание, комплекс вольных упражнений № 1,2, упражнения на перекладине и на брусьях, опорный прыжок – прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, команды «на старт», «внимание», «марш», упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 60 м, бег на 1 км, челночный бег 6 по 10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча.

Тема 4. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом, подъем "лесенкой", спуск в низкой стойке и стойке отдыха, торможение «остановка падением», поворот из «полупуга», передвижение по пересеченной местности, лыжная гонка на 2 км.

Тема 5. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, скольжение без поддерживающих средств; плавание способом кроль на груди, прыжки с бортика бассейна и тумбочки, повороты при плавании способом кроль на груди.

Тема 6. Спортивные игры. Хоккей. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирования навыков игры в хоккей, катание лицом и спиной вперед, различные способы приема и передачи шайбы, ведение шайбы, учебная двусторонняя игра; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятия эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы самбо и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самостраховки, кувырки вперед и назад с предметами, двусторонние обусловленные схватки в партере, броски: передняя подножка, через бедро, болевые приемы на руки.

Тема 8. Комплексное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 60 м, 6х10 м, 1 км, лыжная гонка 2 км, подтягивание на перекладине. Выполнение упражнений, приёмов и действий из различных разделов физической подготовки.

Учитывая специфику учебного заведения Тульского суворовского военного училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-

нравственной основы самоопределения суворовцев относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи суворовцами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

8 класс

Учебный предмет включает в себя восемь тем:

Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре): Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на внимание, комплекс вольных упражнений № 1,2, упражнения на перекладине и на брусьях, опорный прыжок – прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, команды «на старт», «внимание», «марш», упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 60 м, бег 100м, бег на 1 км, челночный бег 10 по 10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча.

Тема 4. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом, подъем "лесенкой", спуск в низкой стойке и стойке отдыха, торможение «остановка падением», поворот из «полуплуга», передвижение по пересеченной местности, лыжная гонка на 3 км.

Тема 5. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, скольжение без поддерживающих средств; плавание способом кроль на груди, прыжки с бортика бассейна и тумбочки, повороты при плавании способом кроль на груди.

Тема 6. Спортивные игры. Хоккей. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирования навыков игры в хоккей, катание лицом и спиной вперед, различные способы приема и передачи шайбы, ведение шайбы, учебная двусторонняя игра; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятия эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы самбо и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самостраховки, кувырки вперед и назад с предметами, двусторонние обусловленные схватки в партере, броски: передняя подножка, через бедро, болевые приемы на руки.

Тема 8. Комплексное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 60 м, бег 100м., 10 x10 м, 1 км, лыжная гонка 3 км, подтягивание на перекладине. Выполнение упражнений, приёмов и действий из различных разделов физической подготовки.

Учитывая специфику учебного заведения Тульского суворовского военного училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения суворовцев относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи суворовцами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

9 класс

Учебный предмет включает в себя восемь тем:

Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре): Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на внимание, комплекс вольных упражнений № 1,2, упражнения на перекладине и на брусьях, опорный прыжок – прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, команды «на старт», «внимание», «марш», упражнения для развития гибкости мышц ног, бег на 60 м, бег 100м, бег 400м, бег на 1 и 3 км, челночный бег 10 по 10 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча.

Тема 4. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом, подъем "лесенкой", спуск в низкой стойке и стойке отдыха, торможение «остановка падением», поворот из «полуплуга», передвижение по пересеченной местности, передвижение на местности (равномерно пробегать со средней скоростью 4-5 км, перемененно с ускорением 400 - 500 м - до 4 км); прохождение отрезков до 150 м на скорость и по 400 - 500 м с соревновательной скоростью, лыжная гонка на 3 км.

Тема 5. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, скольжение без поддерживающих средств; плавание способом кроль на груди, прыжки с бортика бассейна и тумбочки, повороты при плавании способом кроль на груди, плавание способами брасс, кроль на груди (на время), дельфин (50 м); старт и повороты; прыжки с вышки; ныряние в длину.

Тема 6. Спортивные игры. Изучение основных правил по спортивным играм (баскетбол, гандбол). Баскетбол занятия направлены на формирование технико-тактических навыков,

учебная двусторонняя игра. Гандбол занятия направлены на формирование технико-тактических навыков, учебная двусторонняя игра.

Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самостраховки, кувырки вперед и назад с предметами, двусторонние обусловленные схватки в партере, броски: передняя подножка, через бедро, болевые приемы на руки, двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке; болевые приемы (рычаг локтя с зажимом руки бедрами, рычаг внутрь, рычаг локтя зацепом ноги,); броски (боковая подсечка, через голову с захватом за пояс, через плечи - «Мельница»).

Тема 8. Комплексное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 60 м, бег 100м., челночный бег 10 x10 м, бег на 1 и 3 км, лыжная гонка 3 км, подтягивание на перекладине. Выполнение упражнений, приёмов и действий из различных разделов физической подготовки.

Учитывая специфику учебного заведения Тульского суворовского военного училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения суворовцев относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи суворовцами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Тема	Количество часов
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	в процессе урока
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка	19
Тема 3. Легкая атлетика	29
Тема 4. Лыжная подготовка	15
Тема 5. Плавание	13
Тема 6. Спортивные и подвижные игры	12
Тема 8. Комплексное занятие	14
Резервные уроки	3
<i>ИТОГО</i>	105

6 класс

Тема	Количество часов
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре):	в процессе урока
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка	20
Тема 3. Легкая атлетика	26
Тема 4. Лыжная подготовка	15
Тема 5. Плавание	11
Тема 6. Спортивные и подвижные игры	11
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой	3
Тема 8. Комплексное занятие	16
Резервные уроки	3
<i>ИТОГО</i>	105

7 класс

Тема	Количество часов
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре):	в процессе урока
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка	21
Тема 3. Легкая атлетика	20
Тема 4. Лыжная подготовка	14
Тема 5. Плавание	12
Тема 6. Спортивные и подвижные игры	11
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой	3
Тема 8. Комплексное занятие	21
Резервные уроки	3
<i>ИТОГО</i>	105

8 класс

Тема	Количество часов
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре):	в процессе урока
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка	22
Тема 3. Легкая атлетика	24
Тема 4. Лыжная подготовка	12
Тема 5. Плавание	10
Тема 6. Спортивные и подвижные игры	11
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой	3
Тема 8. Комплексное занятие	20
Резервные уроки	3
<i>ИТОГО</i>	105

9 класс

Тема	Количество часов
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	в процессе урока
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка	22
Тема 3. Легкая атлетика	21
Тема 4. Лыжная подготовка	14
Тема 5. Плавание	10
Тема 6. Спортивные и подвижные игры	13
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой	3
Тема 8. Комплексное занятие	19
<i>ИТОГО</i>	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	№ занятия	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 14 часов				
1.	1	Ознакомление с учебно-материальной базой. Доведение требований безопасности при выполнении упражнений на объектах УМБ. Обучение строевым приемам на месте и в движении, общеразвивающим упражнениям на месте, специально-беговым упражнениям.	1	
2.	2	Тренировка строевых приемов на месте и в движении, общеразвивающих упражнений на месте, специально-беговых упражнений.	1	
3.	3	Обучение высокому старту, командам «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ».	1	
4.	4	Тренировка высокого старта на короткие дистанции.	1	
5.	5	Обучение технике выполнения упражнения № 30 прыжка в длину с места.	1	
6.	6	Тренировка техники выполнения упражнения № 30 прыжка в длину с места.	1	
7.	7	Контрольное занятие - сдача упражнения № 30 (прыжок в длину с места). Отлично – 170 см; хорошо – 160 см; удов. – 140 см.	1	
8.	8	Обучение технике бега на короткие дистанции, упражнение № 22 (бег 60 метров).	1	
9.	9	Тренировка техники бега на короткие дистанции, упражнение № 22 (бег 60 метров).	1	
10.	10	Контрольное занятие - сдача упражнения № 22 (бег 60 метров). Отлично - 10,0 с; хорошо - 10,5 с; удов. - 11,0 с.	1	
11.	11	Обучение технике бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	1	
12.	12-13	Тренировка бега на средние дистанции упражнения №27 (бег на 1 км.)	2	
13.	14	Контрольное занятие – сдача упражнения № 27 (бег на 1 км.) Отлично – 4.20; хорошо – 4.35; удов. – 5.10.	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 7 часов				
14.	15	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики (обучение упражнению №1 – комплекс вольных упражнений).	1	
15.	16	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики (тренировка упражнения №1 – комплекс вольных упражнений).	1	
16.	17	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики (контроль упражнения №1 – комплекс вольных упражнений).	1	

17.	18	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики (обучение упражнению №5 – подъем переворотом на низкой перекладине).	1	
18.	19	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики (тренировка упражнения №3 – подтягивания на перекладине).	1	
19.	20	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики (контроль упражнения №3 – подтягивания на перекладине).	1	
20.	21	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
Тема 6. Спортивные и подвижные игры - 3 часа				
21.	22	Обучение стойке хоккеиста, ознакомление с правилами ношения хоккейной форм, правилами игры в хоккей.	1	
22.	23	Обучение техники катания на коньках по льду, техники торможения, одной ногой, двумя ногами.	1	
23.	24	Совершенствование техники катания на коньках по льду и техники торможения, одной ногой, двумя ногами.	1	
2 четверть				
Тема 6. Спортивные и подвижные игры - 3 часа				
24.	25	Обучение и ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение выполнению упражнения №24 – челночный бег 6x10 метров.	1	
25.	26	Обучение навыкам игры в баскетбол (передачи мяча и ловлю мяча двумя руками, ведение мяча, броски по воротам в опорном положении и прыжке). Тренировка выполнения упражнения №24 – челночный бег 6x10 метров.	1	
26.	27	Совершенствование навыков игры в баскетбол. Контроль упражнения №24 – челночный бег 6x10 метров.	1	
Тема 5. Плавание – 8 часов				
27.	28	Обучение специальным плавательным упражнениям на суше. Ознакомление с гигиенические правилами на занятиях по плаванию, а также с требованиями безопасности при нахождении в воде.	1	
28.	29	Тренировка специальных плавательных упражнений на суше и в воде с помощью поддерживающих средств.	1	
29.	30	Обучение удержанию на воде с помощью поддерживающих средств и без них.	1	
30.	31	Тренировка удержанию на воде с помощью поддерживающих средств и без них.	1	
31.	32	Обучение скольжению с помощью поддерживающих средств.	1	
32.	33	Тренировка скольжения с помощью поддерживающих средств. Обучение выполнению упражнения № 43 (стартовые прыжки).	1	
33.	34	Обучение дыхательные упражнения в воде.	1	
34.	35	Тренировка дыхательных упражнений в воде.	1	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 10 часов				
35.	36	Совершенствование строевых приемов и упражнений на внимание, общеразвивающих упражнений на месте и в движении, ознакомление с приемами оказания помощи, страховки и само страховки в процессе обучения,	1	

		повторение требований безопасности на занятиях. Обучение упражнению №20 (Упражнение на гибкость)		
36.	37	Тренировка упражнения № 2 (комплекс вольных упражнений № 2).	1	
37.	38	Контрольное занятие – сдача упражнения № 2 (комплекс вольных упражнений № 2).	1	
38.	39	Тренировка техники выполнения упражнения № 17 (наклоны туловища из положения лежа на спине).	1	
39.	40	Тренировка техники выполнения упражнения № 17 (наклоны туловища из положения лежа на спине).	1	
40.	41	Контрольное занятие – сдача упражнения № 17 (наклоны туловища из положения лежа на спине). Отлично – 36 раз; хорошо – 32 раз; удов. – 28 раз.	1	
41.	42	Совершенствование техники выполнения упражнения № 3 (подтягивание на перекладине). Тренировка упражнения №20 (упражнение на гибкость).	1	
42.	43	Тренировка техники выполнения упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).	1	
43.	44	Контрольное занятие – сдача упражнения № 3 (подтягивание на перекладине). Отлично – 6 раз; хорошо – 4 раза; удов. – 2 раза.	1	
44.	45	Обучение техники выполнения упражнения № 13 (стойка на голове (лопатках)), № 14 (кувырок вперед (назад)). Контроль упражнения №20 (упражнение на гибкость).	1	
3 четверть				
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа				
45.	46	Тренировка техники выполнения упражнения № 13 (стойка на голове (лопатках)), № 14 (кувырок вперед (назад)).	1	
46.	47	Тренировка техники выполнения упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).	1	
47.	48	Контрольное занятие – сдача упражнения № 14 (кувырок вперед (назад)).	1	
Тема 4. Лыжная подготовка – 15 часов				
48.	49	Обучение и ознакомление с особенностями занятий по лыжной подготовке, строевым приемам с лыжами и на лыжах.	1	
49.	50	Обучение обычному ходу на лыжах.	1	
50.	51	Тренировка обычного хода на лыжах.	1	
51.	52	Обучение бесшажного хода на лыжах.	1	
52.	53	Контрольное занятие - сдача техники выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах.	1	
53.	54	Обучение обычного хода на лыжах без палок.	1	
54.	55	Тренировка обычного хода на лыжах без палок.	1	
55.	56	Обучение одношажного и двухшажного ходам на лыжах.	1	
56.	57	Тренировка одношажного и двухшажного ходам на лыжах.	1	
57.	58	Обучение торможению «шлугом», «полуплугом».	1	
58.	59	Обучение поворотам, способами: «переступанием», «полуплугом».	1	
59.	60	Тренировка поворотов, способами: «переступанием», «полуплугом».	1	
60.	61	Тренировка упражнения № 36 (лыжная гонка на 1 км).	1	
61.	62	Тренировка упражнения № 36 (лыжная гонка на 1 км).	1	

62.	63	Контрольное занятие – сдача упражнения № 36 (лыжная гонка на 1 км). Отлично – 6.30 мин/с., хорошо – 7.00 мин/с., удовл. – 7.30 мин/с..	1	
Тема 5. Плавание – 5 часов				
63.	64	Тренировка специальных плавательных упражнений на суше и в воде.	1	
64.	65	Тренировка удержанию на воде с помощью поддерживающих средств и без них.	1	
65.	66	Тренировка скольжения с помощью поддерживающих средств.	1	
66.	67	Тренировка упражнения №43 (стартовые прыжки).	1	
67.	68	Контрольное занятие – сдача упражнения №45 (плавание на расстояние).	1	
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой – 3 часа				
Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 6 часов				
68.	69-71	Совершенствование техники катания на коньках по льду и техники торможения, одной ногой, двумя ногами.	3	
69.	72	Совершенствование стойке хоккеиста, ознакомление с правилами ношения хоккейной форм, правилами игры в хоккей.	1	
70.	73-74	Совершенствование техники катания на коньках по льду, техники торможения, одной ногой, двумя ногами.	2	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 6 часов				
71.	75	Контрольное занятие – контроль упражнения №3 (подтягивание на перекладине).	1	
72.	76	Тренировка техники выполнения упражнения № 16 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1	
73.	77	Совершенствование техники выполнения упражнения № 5 (подъем переворотом на перекладине(вис стоя, махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на низкой перекладине)).	1	
74.	78	Контрольное занятие – сдача упражнения № 16 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1	
75.	79	Совершенствование техники выполнения упражнения № 5 (подъем переворотом на перекладине(вис стоя, махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на низкой перекладине)).	1	
76.	80	Контрольное занятие – сдача упражнения № 5 (подъем переворотом на перекладине(вис стоя, махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на низкой перекладине)).	1	
4 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 15 часов.				
77.	81	Тренировка строевых приемов на месте и в движении, общеразвивающих упражнений на месте, специально-беговых упражнений. Кроссовая подготовка.	1	
78.	82	Тренировка техники выполнения упражнения № 22 (бег на 60 м).	1	
79.	83	Тренировка техники выполнения упражнения № 22 (бег на 60 м).	1	
80.	84	Обучение выполнению упражнения № 31 (прыжок в длину с разбега).	1	

81.	85	Тренировка техники метания теннисного мяча на дальность, упражнение № 33 (метание теннисного мяча на дальность).	1	
82.	86	Тренировка техники выполнения упражнения № 31 (прыжок в длину с разбега).	1	
83.	87	Тренировка техники метания теннисного мяча на дальность, упражнение № 33 (метание теннисного мяча на дальность).	1	
84.	88	Тренировка техники бега на короткие дистанции, упражнение № 22 (бег 60 метров).	1	
85.	89	Контрольное занятие - сдача упражнения № 22 (бег 60 метров). Отлично - 10,0 с; хорошо - 10,5 с; удов. - 11,0 с.	1	
86.	90	Тренировка техники выполнения упражнения № 31 (прыжок в длину с разбега).	1	
87.	91	Контрольное занятие - сдача упражнения № 31 (прыжок в длину с разбега). Отлично – 340 см; хорошо – 300 см; удов. – 260 см.	1	
88.	92-94	Тренировка техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	3	
89.	95	Контрольное занятие – сдача упражнения № 27 (бег на 1 км.)	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 7 часов.				
90.	96	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
91.	97	Контрольное занятие – сдача упражнения № 3 (подтягиванием на перекладине). Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
92.	98	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
93.	99	Контрольное занятие – сдача упражнения № 33 (метание теннисного мяча на дальность).	1	
94.	100	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
95.	101	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
96.	102	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
97.	103	Резервный урок	1	
98.	104	Резервный урок	1	
99.	105	Резервный урок	1	

6 класс

№ п/п	№ занятия	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 13 часов				
1.	1	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении, общеразвивающих упражнений на месте, специально-беговых упражнений.	1	
2.	2	Совершенствование высокого старта, командам «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ».	1	
3.	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, упражнение № 22 (бег 60 метров).	1	
4.	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, упражнение № 22 (бег 60 метров).	1	
5.	5	Совершенствование техники выполнения упражнения № 30 прыжка в длину с места.	1	
6.	6	Контрольное занятие - сдача упражнения № 30 (прыжок в длину с места).	1	
7.	7	Совершенствование техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	1	
8.	8	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, упражнение № 25 (Челночный бег 10 x 10м).	1	
9.	9	Контрольное занятие – сдача упражнения № 25 (Челночный бег 10 x 10м.).	1	
10.	10	Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность, упражнение № 33.	1	
11.	11	Контрольное занятие – сдача упражнения № 23 (метание теннисного мяча на дальность).	1	
12.	12	Совершенствование техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	1	
13.	13	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, упражнение № 22 (бег 60 метров).	1	
14.	14	Совершенствование техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 4 часа				
15.	15	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
16.	16	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
17.	17	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 22, № 27).	1	
18.	18	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 22, № 27).	1	
Тема 7. Спортивные и подвижные игры - 6 часов				
19.	19	Совершенствование стойки хоккеиста, повторений правил ношения хоккейной форм и правил игры в хоккей.	1	
20.	20	Совершенствование техники катания на коньках по льду.	1	
21.	21	Обучение основным навыкам игры в хоккей	1	
22.	22	Обучение и ознакомление с правилами игры в гандбол.	1	
23.	23	Обучение навыкам игры в гандбол (передачи мяча одной	1	

		рукой и ловлю мяча двумя руками, ведение мяча, броски по воротам в опорном положении и прыжке).		
24.	24	Совершенствование навыков игры в гандбол.	1	
2 четверть				
Тема 5. Плавание – 7 часов				
25.	25	Совершенствование специальных плавательных упражнениям на суше. Напоминание гигиенических правил на занятиях по плаванию, а также требований безопасности при нахождении в воде.	1	
26.	26	Совершенствование скольжения в воде.	1	
27.	27	Контрольное занятие – сдача упражнения № 41 (скольжение в воде).	1	
28.	28	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	
29.	29	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	
30.	30	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	
31.	31	Контрольное занятие – сдача упражнения № 45. (плавание вольным стилем на расстояние).	1	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 9 часов				
32.	32	Совершенствование упражнения № 1 (комплекс вольных упражнений № 1).	1	
33.	33	Контрольное занятие – сдача упражнения № 1 (комплекс вольных упражнений № 1).	1	
34.	34	Совершенствование упражнения № 2 (комплекс вольных упражнений № 2).	1	
35.	35	Контрольное занятие – сдача упражнения № 2 (комплекс вольных упражнений № 2).	1	
36.	36	Совершенствование техники выполнения упражнения № 13 (стойка на голове (лопатках)), упражнения № 14 (кувырок вперед (назад)).	1	
37.	37	Контрольное занятие – сдача упражнения № 13 (стойка на голове (лопатках)).	1	
38.	38	Контрольное занятие – сдача упражнения № 14 (кувырок вперед (назад)).	1	
39.	39	Совершенствование техники выполнения упражнения № 16 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1	
40.	40	Контрольное занятие – сдача упражнения № 16 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).		
Тема 8. Комплексное занятие – 2 часа				
41.	41	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 25, № 27).	1	
42.	42	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 25, № 27).	1	
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой – 3 часа				
43.	43	Совершенствование техники выполнения приемов самостраховки (при падении на спину, на бок, вперед). Повторение требований предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.	1	
44.	44	Учебно-тренировочные схватки (спарринги).	1	
45.	45	Учебно-тренировочные схватки (спарринги).	1	
3 четверть				
Тема 4. Лыжная подготовка – 15 часов				
46.	46	Совершенствование и напоминание об особенностях	1	

		занятий по лыжной подготовке, строевым приемам с лыжами и на лыжах.		
47.	47	Совершенствование обычному ходу на лыжах.	1	
48.	48	Совершенствование бесшажного хода на лыжах.	1	
49.	49	Контрольное занятие - сдача техники выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах.	1	
50.	50	Совершенствование обычного хода на лыжах без палок.	1	
51.	51	Совершенствование одношажного и двухшажного ходам на лыжах	1	
52.	52	Совершенствование поворотов, способами: «переступанием», «полуплугом».	1	
53.	53	Совершенствование лыжных ходов, упражнение № 37, № 38.	1	
54.	54	Совершенствование лыжных ходов, упражнение № 37, № 38.	1	
55.	55	Совершенствование лыжных ходов, упражнение № 37, № 38.	1	
56.	56	Совершенствование лыжных ходов, упражнение № 37, № 38.	1	
57.	57	Совершенствование лыжных ходов, упражнение № 37, № 38.	1	
58.	58	Контрольное занятие – сдача упражнения № 38 (лыжная гонка на 3 км). (без учета времени)	1	
59.	59	Совершенствование лыжных ходов, упражнение № 37.	1	
60.	60	Контрольное занятие – сдача упражнения № 37 (лыжная гонка на 2 км).	1	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 12 часов				
61.	61	Совершенствование техники выполнения упражнения № 17 (наклоны туловища из положения лежа на спине).	1	
62.	62	Контрольное занятие – сдача упражнения № 17 (наклоны туловища из положения лежа на спине).	1	
63.	63	Совершенствование техники выполнения упражнения № 16 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1	
64.	64	Контрольное занятие – сдача упражнения № 16 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1	
65.	65	Тренировка техники выполнения упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).	1	
66.	66	Обучение техники выполнения упражнения № 8. (соскок махом назад на перекладине).	1	
67.	67	Контрольное занятие – сдача упражнения № 8. (соскок махом назад на перекладине).	1	
68.	68	Обучение техники выполнения упражнения № 10. (соскок махом вперед на брусках).	1	
69.	69	Контрольное занятие – сдача упражнения № 10. (соскок махом вперед на брусках).	1	
70.	70	Тренировка техники выполнения упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).	1	
71.	71	Комплексно-силовая тренировка.	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 6 часов				
72.	72	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
73.	73	Комплексная тренировка с применением средств легкой	1	

		атлетики и гимнастики.		
74.	74	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 25, № 27).	1	
75.	75	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 25, № 27).	1	
76.	76	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
77.	77	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
4 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 12 часов				
78.	78	Тренировка строевых приемов на месте и в движении, общеразвивающих упражнений на месте, специально-беговых упражнений. Кроссовая подготовка.	1	
79.	79	Тренировка техники выполнения упражнения № 24 (челночный бег 6 x 10 м).	1	
80.	80	Контрольное занятие – сдача упражнения № 24 (челночный бег 6 x 10 м).	1	
81.	81	Тренировка техники выполнения упражнения № 25 (челночный бег 10 x 10 м).	1	
82.	82	Контрольное занятие – сдача упражнения № 25 (челночный бег 10 x 10 м).	1	
83.	83	Тренировка техники выполнения упражнения № 30 прыжка в длину с места.	1	
84.	84	Контрольное занятие - сдача упражнения № 30 (прыжок в длину с места).	1	
85.	85	Тренировка метания теннисного мяча на дальность, упражнение № 33.	1	
86.	86	Контрольное занятие - сдача упражнения № 33 (метания теннисного мяча на дальность).	1	
87.	87	Тренировка техники бега на короткие дистанции, упражнения № 22 (бег на 60 м.).	1	
88.	88	Тренировка техники бега на средние дистанции, упражнения № 27 (бег на 1 км.).	1	
89.	89	Тренировка бега на средние дистанции упражнения №27 (бег на 1 км.)	1	
Тема 5. Плавание – 4 часа				
90.	90	Совершенствование скольжения в воде.	1	
91.	91	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	
92.	92	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1	
93.	93	Контрольное занятие – сдача упражнения № 45. (плавание вольным стилем на расстояние).	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 5 часов				
94.	94	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
95.	95	Комплексная тренировка с применением средств легкой атлетики и гимнастики.	1	
96.	96	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 25, № 27).	1	
97.	97	Комплексная тренировка – сдача физической подготовки (упражнения: № 3, № 25, № 27).	1	

Тема 7. Спортивные и подвижные игры - 5 часов				
98.	98	Совершенствование техники катания на коньках по льду.	1	
99.	99	Совершенствование основных навыков игры в хоккей	1	
100.	100	Совершенствование навыков игры в гандбол (передачи мяча одной рукой и ловлю мяча двумя руками, ведение мяча, броски по воротам в опорном положении и прыжке).	1	
101.	101	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	1	
102.	102	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	1	
103.	103	Резервный урок	1	
104.	104	Резервный урок	1	
105.	105	Резервный урок	1	

7 класс

№ п/п	№ занятия	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 12 часов				
1.	1-2	Овладение и совершенствование спринтерского бега.	2	
2.	3-5	Овладение и совершенствование длительного бега .	3	
3.	6-8	Овладение и совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность.	3	
4.	9-10	Овладение и совершенствование прыжка в длину с места и с разбегу .	2	
5.	11	Контроль в выполнении прыжка в длину с места упр. №30.	1	
6.	12	Контроль в выполнении метания теннисного мяча на дальность упр. №33.	1	
Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 6 часов				
7.	13	История игры Волейбол. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение и совершенствование техники передвижений волейболиста.	1	
8.	14	Освоение техники приема и передачи мяча, нижней прямой подачи.	1	
9.	15	Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча. Освоение техники прямого нападающего удара.	1	
10.	16	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
11.	17-18	Освоение тактики игры. Совершенствование технических элементов в игре.	2	
Тема 8. Комплексное занятие – 6 часов				
12.	19-20	Сдача физической подготовки (бег 60 м, бег на 1 км, подтягивание на перекладине).	2	
13.	21-23	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Общая выносливость.	3	
14.	24	Контроль в выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа упр. №16.	1	
2 четверть				
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 10 часов				
15.	25-27	Освоение акробатических упражнений, опорных прыжков.	3	
16.	28	Контроль в выполнении стойки на голове упр. №13. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	1	
17.	29-31	Освоение упоров и висов, размахиваний, соскоков.	3	
18.	32-33	Контроль в выполнении соскока махом назад на перекладине упр. №8. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	2	
19.	34	Контроль в выполнении соскока махом вперед на брусьях упр. №10. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	1	

Тема 5. Плавание – 6 часов				
20.	35	Требования безопасности при нахождении в воде и специальные плавательные упражнения на суше и в воде.	1	
21.	36-37	Овладение и совершенствование прыжков с бортика бассейна и тумбочки, поворотов при плавании способом «кроль на груди».	2	
22.	37	Контроль в выполнении плавания вольным стилем на расстояние упр. №45.	1	
23.	38-39	Овладение и совершенствование прыжков с бортика бассейна и тумбочки, поворотов при плавании способом «басс».	2	
Тема 8. Комплексное занятие – 2 часа				
24.	40-41	Сдача физической подготовки (бег 10x10 м, бег на 1 км, подтягивание на перекладине).	2	
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой – 3 часа				
25.	42	Основа личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами. Требования безопасности на занятиях по спортивным единоборствам и рукопашному бою.	1	
26.	43	Овладение и совершенствование приемов самостраховки при падении из различных положений.	1	
27.	44	Овладение и совершенствование захватов, удержаний и болевых приемов. Учебных схватки (спарринги).	1	
3 четверть				
Тема 4. Лыжная подготовка – 14 часов				
28.	45	Требования безопасности при выполнении способов передвижения на лыжах. Подгонка и оборудование лыжного инвентаря. Совершенствование строевых приемов.	1	
29.	46-47	Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.	2	
30.	48-50	Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.	3	
31.	51-52	Овладение и совершенствование поворотов и торможений различными способами. Преодоление крутых подъемов и спусков бегом на лыжах.	2	
32.	53-54	Прохождение дистанции 4,5 км, переходы с одного хода на другой.	2	
33.	55-56	Контроль в выполнении лыжной гонки на 3 км. упр. №38.	2	
34.	57-58	Прохождение дистанции 4,5 км, переходы с одного хода на другой.	2	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 12 часов				
35.	59-61	Овладение и совершенствование опорных прыжков. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	3	
36.	62	Контроль в выполнении прыжка ноги врозь через козла в длину. упр. №11 Совершенствование комплексов вольных упражнений.	1	

37.	63-65	Овладение и совершенствование ловкостных упражнений.	3	
38.	66	Овладение и совершенствование лазание по канату (шесту) упр. №21. Совершенствование упражнений на перекладине и брусках.	1	
39.	67	Контроль в выполнении соскока махом вперед на брусках упр.№10. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	1	
40.	68	Совершенствование упражнения кувырок вперед(назад). Освоение лазания по канату.	1	
41.	69	Контроль в выполнении лазания по канату (шесту) упр. №21. Совершенствование комплексов вольных упражнений.	1	
42.	70	Контроль в выполнении кувырок вперед(назад) упр. № 14. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 2 часов				
43.	71-72	Сдача физической подготовки (бег 10x10 м, лыжная гонка на 2 км, подтягивание на перекладине).	2	
Тема 5. Плавание – 4 часов				
44.	73	Требования безопасности при нахождении в воде и специальные плавательные упражнения на суше и в воде.	1	
45.	74	Овладение и совершенствование прыжков с бортика бассейна и тумбочки, поворотов при плавании способом «кроль на груди».	1	
46.	75	Контроль в выполнении плавания вольным стилем на расстояние упр. №45.	1	
47.	76	Овладение и совершенствование прыжков с бортика бассейна и тумбочки, поворотов при плавании способом «брасс».	1	
4 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 10 часов				
48.	77-78	Овладение и совершенствование спринтерского бега.	2	
49.	79-81	Овладение и совершенствование длительного бега .	2	
50.	82-83	Освоение прыжка в высоту с разбегу способом «перешагивание». Совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность.	2	
51.	84	Овладение и совершенствование прыжка в длину с места и с разбегу, прыжка в высоту.	1	
52.	85	Контроль в выполнении прыжка в длину с места упр. №30.	1	
53.	86	Контроль в выполнении метания теннисного мяча на дальность упр.№33	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 9 часов				
54.	87-88	Сдача физической подготовки (бег 60 м, бег на 1 км, подтягивание на перекладине).	2	
55.	90	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Общая выносливость.	1	
56.	91	Овладение и совершенствование поднимание гири, 16 кг .	1	

		упр. №19.		
57.	92	Контроль в выполнении поднимание гири, 16 кг . упр. №19.	1	
58.	93	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Общая выносливость.	1	
59.	94-95	Овладение и совершенствование лазания по канату, прыжка в высоту. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела	2	
60.	96	Контроль в выполнении наклоны туловища из положения лежа на спине упр. № 17.	1	
Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 6 часов				
62.	97	История хоккея. Правила техники безопасности. Совершенствование стойки хоккеиста, повторение правил ношения хоккейной формы и правил игры в хоккей.	1	
63.	98-99	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	2	
64.	100-101	Совершенствование техники ведения, приема и передачи шайбы. Учебно-двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
65.	102	Совершенствование техники ведения, приема и передачи шайбы. Учебно-двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
	103	Резервный урок	1	
	104	Резервный урок	1	
	105	Резервный урок	1	

8 класс

№ п/п	№ занятия	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 10 часов				
1	1-2	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
2	3-5	Тренировка равномерного непрерывного длительного бега.	3	
3	9,13	Обучение упражнения №31 (прыжок в длину с разбегу).	2	
4	6-7	Тренировка упражнения №33 (метание теннисного мяча на дальность).	2	
5	8	Контрольное занятие упражнения №33 (метание теннисного мяча на дальность).	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 10 часов				
6	11-12	Сдача физической подготовки (бег 60 м, бег на 1км, подтягивание на перекладине).	2	
7	10,14	Скоростно-силовая подготовка (ускорения по 200-300м., упражнения на снарядах).	2	
8	15	Контрольное занятие упражнение №16 (сгибания и разгибания рук в упоре лежа).	1	
9	16-17	Обучение и тренировка упражнения №5 (подъем переворотом на перекладине).	2	
10	18	Совершенствование техники прыжков в длину.	1	
11	19-20	Контрольное занятие упражнение №30 (Прыжки в длину с места)	2	
Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 7 часов				
12	21-22	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Овладение и совершенствование техники владения мячом.	2	
13	23	Освоение техники приема и передачи мяча, удар по мячу подъемом стопы и внутренней частью ноги.	1	
14	24-25	Подвижные игры. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	2	
15	26-27	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	2	
Всего за первую четверть 27 часа				
2 четверть				
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой – 3 часа				
16	28-29	Приемы самостраховки (при падении на бок, кувырком вперед через плечо), комплексно-силовые упражнения	2	
17	30	Двухсторонние учебные схватки в партере и стойке	1	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 10 часов				
18	31-32	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов, развитие силовых качеств.	2	
19	33	Контрольное занятие упражнения № 8 (соскока махом назад на перекладине)	1	

20	34-35	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов, развитие силовых качеств.	2	
21	36	Контрольное занятие упражнение № 5 (подъем переворотом на перекладине)	1	
22	37-38	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов, развитие силовых качеств.	2	
23	39	Контрольное занятие упражнение № 11 (Прыжок ноги врозь через козла в длину)	1	
24	40	Гимнастические, акробатические упражнения как средство развития ловкости.	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 2 часа				
25	41-42	Сдача физической подготовки (бег 10*10 м, бег на 1км, подтягивание на перекладине).	2	
Тема 5. Плавание – 6 часов				
26	43-44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, стартов, поворотов.	2	
27	45	Контрольное занятие упражнение № 45 (плавание вольным стилем на расстояние).	1	
28	46-47	Плавание способами кроль на груди и на спине (скольжение с поддерживающими предметами в руках работа ног).	2	
29	48	Плавание способом брасс (с поддерживающими предметами в руках, работа ног, согласованность работы рук, ног и дыхания).	1	
Всего за вторую четверть 21 час				
3 четверть				
Тема 4. Лыжная подготовка – 12 часов				
30	49-50	Совершенствование техники бесшажного и обычного хода. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	2	
31	52-53	Одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом».	2	
32	55-56	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжные хода, торможение и поворот «полуплугом».	2	
33	58-59	Одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом».	2	
34	61	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжные хода, торможение и поворот «полуплугом».	1	
35	62	Контрольное занятие упражнение № 38 (лыжная гонка на 3 км).	1	
37	65-66	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	2	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 12 часов				
38	51,63	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов, развитие силовых качеств.	2	
39	54	Силовая тренировка с использованием гимнастических и акробатических упражнений.	1	
40	57	Контрольное занятие упражнение № 21 (лазание по канату(шесту)).	1	
41	60	Упражнения на брусьях, развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

42	64	Контрольное занятие упражнение № 10 (соскок махом вперед на брусьях).	1	
43	69,70	Упражнения на гибкость. ОФП (упражнения на брусьях. развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	2	
44	71	Контрольное занятие упражнение № 20 (упражня на гибкость).	1	
45	73-74	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов, развитие силовых качеств.	2	
46	76	Контрольное занятие упражнение № 13 (стойка на голове (лопатках)).	1	
Тема 5. Плавание – 4 часа				
47	75	Контрольное занятие упражнение № 45 (плавание вольным стилем на расстояние).	1	
48	72	Плавание способами кроль на груди и на спине (скольжение с поддерживающими предметами в руках работа ног).	1	
49	77	Плавание способом брасс (с поддерживающими предметами в руках, работа ног, согласованность работы рук, ног и дыхания).	1	
50	78	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, стартов, поворотов.	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 2 часов				
51	67-68	Сдача физической подготовки (бег 10x10 м, лыжная гонка на 3 км, подтягивание на перекладине).	2	
Всего за треть четверть 30 часа				
4 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 14 часов				
52	79-80	Тренировка бега на коротки дистанции, упражнения на пресс и гибкость.	2	
53	81	Тренировка бега на средние дистанции, упражнения на пресс и гибкость.	1	
54	82-83	Непрерывный равномерный длительный бег, тренировка техники метание теннисного мяча на дальность.	2	
55	84	Контрольное занятие упражнения №33 (метание теннисного мяча на дальность).	1	
56	85-86	Непрерывный равномерный длительный бег, тренировка техники прыжка с разбегу.	2	
57	87	Контрольное занятие упражнения №31 (прыжок в длину с разбегу).	1	
58	91-92	Тренировка бега на коротки дистанции, упражнения на пресс и гибкость.	2	
59	93	Контрольное занятие упражнения № 25 (челночный бег 10x10).	1	
60	94-95	Непрерывный равномерный длительный бег, упражнения на пресс и гибкость	2	
Тема 8. Комплексное занятие – 6 часов				
61	88-89	Сдача физической подготовки (бег 60 м, бег на 1км, подтягивание на перекладине).	2	
62	102	Непрерывный длительный равномерный бег до 6 км., упражнения на пресс и гибкость.	1	

63	97-98	Скоростно-силовая подготовка (ускорения по 200-300м., упражнения на снарядах). Спортивные и подвижные игры.	2	
64	99	Контрольное занятие упражнения № 23 (Бег на 100 м).	1	
Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 4 часов				
65	90	Отработка техники приема и передачи мяча, удар по мячу подъемом стопы и внутренней частью ноги.	1	
66	96	Подвижные игры. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1	
67	100-101	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	2	
Всего за четвертую четверть 24 часа				
Резервные уроки – 3 часа				

9 класс

№ п/п	№ занятия	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 10 часов				
1	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Непрерывный равномерный длительный бег до 3 км.	1	
2	2	Совершенствование техники выполнения упражнения 33 (метание теннисного мяча на дальность). Непрерывный равномерный длительный бег до 3 км.	1	
3	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Непрерывный равномерный длительный бег до 3 км., прыжковые упражнения.	1	
4	4-5	Совершенствование техники выполнения упражнений 26 (бег на 400 м), 31 (прыжок в длину с разбега).	2	
5	6	Контроль упражнения 23 (бег на 100м). Непрерывный равномерный длительный бег до 3 км.	1	
6	7-8	Совершенствование техники выполнения упражнения 33 (метание теннисного мяча на дальность). Комплексное силовое упражнение.	2	
7	9	Контроль упражнения 28 (бег на 3 км).	1	
8	10	Совершенствование техники выполнения упражнений 26 (бег на 400 м), 31 (прыжок в длину с разбега).	1	
Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 8 часов				
9	11	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Овладение и совершенствование техники ведения мяча.	1	
10	12-13	Баскетбол. Освоение техники приема и передачи мяча, бросок в кольцо, эстафеты.	2	
11	14	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча без сопротивления защитника, учебная двусторонняя игра.	1	
12	15-16	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2	
13	17-18	Баскетбол. Совершенствование технических элементов в игре, учебная двусторонняя игра	2	
Тема 8. Комплексное занятие – 6 часов				
14	19-20	Сдача физической подготовки (бег 100 м, бег на 1, подтягивание на перекладине).	2	
15	21	Скоростно-силовая подготовка (ускорения по 200-300м., упражнения на снарядах), волейбол.	1	
16	22	Совершенствование упражнения 33 (метание мяча на дальность), круговая тренировка	1	
17	23	Контроль упражнения 30 (прыжок в длину с места).	1	
18	24	Совершенствование выполнения упражнения 3 (подтягивание на перекладине), 25 (челночный бег 10х10)	1	

2 четверть				
Тема 5. Плавание – 6 часов				
19	25-26	Совершенствование плавания способами кроль на груди и на спине.	2	
20	27	Контроль упражнения 46 (плавание вольным стилем)	1	
21	28-29	Совершенствование плавания способом брасс (с поддерживающими предметами в руках, работа ног, согласованность работы рук, ног и дыхания)	2	
22	30	Ознакомление плавания в военной форме одежды.	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 2 часа				
23	31-32	Сдача физической подготовки (бег 10*10 м, бег на 1, подтягивание на перекладине).	2	
Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой – 3 часа				
24	33-34	Разучивание приемов обезоруживания противника и освобождения от захватов противником Приемы самостраховки (при падении на бок, кувырком вперед через плечо), комплексно-силовые упражнения	2	
25	35	Двухсторонние учебные схватки в партере и стойке	1	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 10 часов				
26	36-37	Совершенствование техники выполнения упражнений 3 (подтягивание на перекладине), 11 (прыжок ноги врозь через козла в длину).	2	
27	38-39	Совершенствование техники выполнения упражнений 10 (соскок махом вперед на брусках), 8 (соскок махом назад на перекладине).	2	
28	40	Контроль упражнения 11 (прыжок ноги врозь через козла в длину), совершенствование упражнения 4 (поднимание ног к перекладине).	1	
29	41-42	Совершенствование упражнения 5 (подъем переворотом на перекладине), развитие силовых качеств	2	
30	43	Контроль упражнения 5 (подъем переворотом на перекладине), совершенствование техники выполнения упражнения 9 (сгибание разгибание рук в упоре на брусках)	1	
31	44-45	Совершенствование упражнений 10 (соскок махом вперед на брусках), 8 (соскок махом назад на перекладине)	2	
3 четверть				
Тема 4. Лыжная подготовка – 14 часов				
32	46-48	Совершенствование классических ходов, прохождении дистанции до 5 км.; торможение и поворот «плугом»	3	
33	49-51	Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного лыжных ходов, прохождении до 5 км., торможение и поворот «полуплугом»	3	
34	52-54	Совершенствование конькового хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода, прохождении до 5 км.	3	
35	55-56	Контроль упражнения 39 (лыжная гонка на 5 км.)	2	
36	57-59	Совершенствование лыжных ходов, прохождении дистанции до 5км, переходы с одного хода на другой.	3	
Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 12 часов				

37	60-61	Совершенствование техники выполнения упражнений 5 (подъем переворотом на перекладине), 21 (лазание по канату).	2	
38	62-63	Совершенствование техники выполнения упражнений 10 (соскок махом вперед на брусках), 8 (соскок махом назад на перекладине).	2	
39	64	Контроль упражнения 10 (соскок махом вперед на брусках), тренировка упражнения 8 (соскок махом назад на перекладине).	1	
40	65-66	Совершенствование упражнения 6 (подъем силой на перекладине), круговая тренировка	2	
41	67	Контроль упражнения 8 (соскок махом назад на перекладине), круговая тренировка	1	
42	68-69	Совершенствование техники упражнений 21 (лазание по канату), 13 (стойка на голове).	2	
43	70	Упражнения на гибкость. ОФП (упражнения на брусках. развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
44	71	Контроль упражнения 21 (лазание по канату), круговая тренировка	1	
Тема 8. Комплексное занятие – 6 часов				
45	72-73	Сдача физической подготовки (бег 10*10 м, лыжная гонка на 5 км, подтягивание на перекладине).	2	
46	74-75	Круговая тренировка, упражнения на гибкость и ловкость	2	
47	76-77	Совершенствование упражнения 4 (поднимание ног к перекладине), баскетбол.	2	
4 четверть				
Тема 3. Легкая атлетика – 12 часов				
48	78-79	Совершенствование техника бега на коротки дистанции, СБУ, непрерывный равномерный длительный бег до 5 км.	2	
49	80-81	Совершенствование упражнения 28 (бег на 3 км.), упражнения на пресс и гибкость	2	
50	82-83	Контроль упражнения 23 (бег на 100м.) непрерывный равномерный длительный бег до 5 км.	2	
51	84-85	Совершенствование упражнения 33 (метание теннисного мяча на дальность), интервальная тренировка (300 + 200 + 100 и 200 + 100 + 50м.)	2	
52	86	Контроль упражнения 33 (метание теннисного мяча на дальность), непрерывный равномерный длительный бег до 5 км.	1	
53	87-88	Тренировка упражнения 26 (бег на 400м), совершенствование упражнения 31 (прыжок в длину с разбегу).	2	
Тема 5. Плавание – 4 часа				
54	89-90	Совершенствование плавания способами кроль на груди и на спине.	2	
55	91-92	Контроль упражнения 46 (плавание вольным стилем), правила оказания помощи утопающему	2	
Тема 8. Комплексное занятие – 5 часов				

56	93-94	Сдача физической подготовки (бег 100 м, бег на 3 км, подтягивание на перекладине).	2	
57	95-96	Совершенствование упражнения 3 (подтягивание на перекладине), волейбол.	2	
58	97	Скоростно-силовая подготовка (ускорения по 200-300м., упражнения на снарядах), волейбол.	1	
Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 5 часов				
59	98-99	Волейбол. Повторение основных правил игры в волейбол. Техника передвижений. Передача мяча сверху двумя руками (в парах на месте).	2	
60	100-101	Волейбол. Верхние подачи. Подвижные игры с волейбольным мячом.	2	
61	102	Волейбол. Поддачи подряд 5 (10) попыток. Учебно-двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 класс. – М., Просвещение, 2015 г.
Наставления 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, Москва, 2004 г. Приказ МО РФ № 352 от 30.10.04 г.

Система оценки достижений обучающимися планируемых предметных результатов и формы контроля предметных результатов сформулированы в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. №352 «Об утверждении наставления 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». Формами контроля предметных результатов являются: практические испытания, в виде сдачи контрольных нормативов. Контроль нормативов осуществляется: в процессе прохождения учебной программы; в конце учебного года; при инспектировании училища. В течение учебного года каждый обучающийся проверяется и оценивается по каждому физическому упражнению учебной программы.

Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися учебной программы по физической культуре для 5-8 класса, составляющие содержание блоков «Обучающийся научится» - базовый уровень достижений планируемых предметных результатов и «Обучающийся получит возможность научиться» - повышенный уровень достижений планируемых предметных результатов.

Объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебного предмета, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебной программы по физической культуре с учётом уровневого подхода предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Для описания достижений обучающихся установлены следующие пять уровней:

- базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках круга выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующем уровне общего образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

Уровни, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Уровни достижений ниже базового:

- пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);
- низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, имеются значительные пробелы в умениях и навыках и дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе физической подготовленности и оказании целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных навыков и умений по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни.

ПОЛОЖЕНИЕ

о средневзвешенной системе оценки знаний, умений и навыков, обучающихся ФГКОУ «Тульское суворовское военное училище МО РФ»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет интегральную оценку результатов образовательной деятельности обучающихся ФГКОУ «Тульское суворовское военное училище МО РФ» (далее – ТлСВУ).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность в ТлСВУ:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008);

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 года № 2);

- Положением о внутренней системе оценки качества образования в ФГКОУ «ТлСВУ»;

- Основной образовательной программой основного общего образования в ТлСВУ.

1.3. Цель данного Положения - регламентировать и упорядочить процесс оценивания знаний, умений, навыков обучающихся в ТлСВУ, обеспечить объективность, прозрачность и гласность в проведении процедуры оценивания учебных достижений суворовцев.

1.4. Под средневзвешенной системой оценки знаний, умений, навыков обучающихся понимаются обобщенная оценка учебных результатов суворовцев в четвертях/триместрах и её учет при выставлении промежуточных и итоговых отметок.

1.5. Использование средневзвешенной системы оценки знаний, умений, навыков имеет следующие задачи:

- повышение мотивации суворовцев к систематической учебной деятельности в течение отчетного периода, к качественному усвоению учебного материала;

- стимулирование успешности учебной деятельности суворовцев путем её объективного оценивания со стороны преподавателей;

- повышение объективности промежуточной и итоговой отметки суворовцев по предметам учебного плана, усиление её зависимости от систематической работы обучающегося по предмету на протяжении всего учебного года;

- обеспечение прозрачности в оценивании учебных достижений суворовцев по предметам учебного плана.

1.6. Настоящее Положение является локальным актом, регламентирующим образовательную деятельность ТлСВУ.

2. Использование средневзвешенной системы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

2.1. Формы контроля знаний и их количество определяются предметно-методическими объединениями исходя из объема и содержания каждой учебной дисциплины, фиксируются в соответствующей учебной программе и доводятся до сведения суворовцев и родителей через информационную систему «LMS-школа», родительские собрания и классные часы.

2.2. В ТлСВУ используется пятибалльная шкала оценивания всех видов контроля знаний, умений и навыков.

2.3. Текущая оценка знаний учитывается при выставлении промежуточной или итоговой четвертной/триместровой отметки.

2.4. Средневзвешенная система оценки включает учет и подсчет баллов, полученных на протяжении всего отчетного периода за различные виды учебной работы (диагностические работы, контрольные работы, самостоятельные работы, тесты, проекты, презентации, домашние работы и т.д.)

2.5. Предметно-методические объединения устанавливают коэффициент отдельных видов текущего контроля с учетом специфики предмета и возрастными особенностями обучающихся. Принятые нормативы требуют неукоснительного их соблюдения всеми преподавателями. (Приложение)

2.6. Каждый вид деятельности (контрольная, самостоятельная работа, ответ на уроке, проверка тетрадей, др. виды работ) имеет свой собственный вес (коэффициент «к»), что позволяет рассчитывать средневзвешенную оценку и тем самым более объективно оценивать успеваемость учащихся.

2.7. Преподаватель самостоятельно определяет вес отметки за работу обучающегося в соответствии с данным Положением по предметам: русский язык, литература, математика, алгебра, геометрия, история, обществознание, география, физика, химия, биология, иностранный язык, информатика и ИКТ. Возможные значения коэффициента от 1 до 5.

2.8. Средневзвешенный балл - автоматически подсчитываемый в системе «LMS-школа» аналитический показатель успеваемости обучающегося, учитывающий вес каждого вида работы, за которые выставлены оценки, в общем их числе.

2.9. В системе «LMS-школа» вес отметки задается в классном журнале в окне «Комментарий», которое вызывается двойным щелчком левой кнопки мыши на клетке с оценкой. Если вес оценки отличается от единицы, то оценка обводится цветной рамкой. Рамка синего цвета соответствует коэффициенту 5, зелёного цвета соответствует коэффициенту 4, жёлтого – 3, красного – 2. Электронный журнал ЛМС дает возможность подсчитывать средневзвешенное значение текущих отметок.

2.10. Для подсчета средневзвешенного балла используется формула, встроенная в систему электронного журнала:

$$\text{Средневзвешенный балл} = \frac{\text{Сумма произведений отметок на их веса}}{\text{Сумма весов этих отметок}}$$

$$M = \frac{\sum_n m_n k_n}{\sum_n k_n}, \text{ где } m_n - \text{отметка, } k_n - \text{вес отметки}$$

Например: ученик имеет по предмету следующий набор оценок: 4,5,4,5, при этом первая «4» за контрольную работу с коэффициентом «4», вторая – за проверочную работу с коэффициентом «2», оценки «5» - за устные ответы, которые имеют коэффициент – «1».

Рассчитываем средневзвешенный балл по приведенной формуле:

$$(4 \times 4) + (5 \times 1) + (4 \times 2) + (5 \times 1) = 34$$

$$\text{Сумма коэффициентов в данном случае: } 4 + 1 + 2 + 1 = 8$$

$$\text{Средневзвешенный балл: } 34 / 8 = 4,25$$

Физическая культура (для 5-х классов)		
1. К	Контрольные нормативы по разделам физической культуры	3
2. Т	Текущие оценки: физическая активность на уроке, теоретические ответы и т.д.	1
Физическая культура (для 6-9-х классов)		
3.	Физическая подготовленность*: Бег 60-100м/челночный бег 6x10 м, 10x10 м, подтягивание на перекладине, бег на средние дистанции 1-3 км/ лыжная гонка 2-3 км	4
4. К	Контрольные нормативы по разделам физической культуры	3
5. Т	Текущие оценки: физическая активность на уроке, теоретические ответы и т.д.	1
<p>*Примечание: «Общая оценка физической подготовленности обучающегося складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется: "отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо"; "хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные - "удовлетворительно"; "удовлетворительно" - если более половины оценок "удовлетворительно" при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка "неудовлетворительно" при наличии не менее одной не ниже "хорошо"; «неудовлетворительно», если более чем одна оценка "неудовлетворительно". «Наставление 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», утвержденное Приказом от 30.10.2004г., № 0352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» (п. 281-284). В случае оценивания физической подготовленности как «неудовлетворительной», за четверть/триместр не может быть выставлена удовлетворительная оценка.</p>		

Выставление итоговых (четвертных, семестровых и годовых) отметок

Перевод баллов в традиционную оценку осуществляется по шкале:

баллы	отметка
до 2,54 включительно	«2»
2,55 - 3,59	«3»
3,60 - 4,59	«4»
4,60 – 5,0	«5»

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ТУЛЬСКОГО СУВОРОВСКОГО
ВОЕННОГО УЧИЛИЩА (ПО УЧЕБНОЙ РАБОТЕ)**

Н. Мартынова

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования											
			5-й класс			6-й класс			7-й класс			8-й класс		
			«отл»	«хор»	«удовл»	«отл»	«хор»	«удовл»	«отл»	«хор»	«удовл»	«отл»	«хор»	«удовл»
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п.281											
Комплекс вольных упражнений № 2	2	балл	-	-	-	Оценивается согласно п.281								
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	6	4	2	7	5	3	8	6	4	10	8	6
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	Оценивается согласно п.281											
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п.281											
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п.281											

Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п.281											
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п.281											
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п.281											
Сгибание и разгибание рукв упоре лежа	16	кол-во раз	22	15	8	26	19	12	28	21	14	30	23	16
Наклоны туловища из положения лежа на спине	17	кол-во раз	36	32	28	40	36	32	44	40	36	48	44	40
Поднимание гири, 16 кг	19	балл	Оценивается согласно п.281											
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно требованиям упражнения 20											
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно п.281											
Бег на 60 м	22	с	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,8	9,3	9,8	10,3	8,8	9,3	9,8
Бег на 100 м	23	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,4	14,9	15,9
Челночный бег 6 x 10 м	24	с	21,0	22,0	23,0	18,0	19,0	20,0	17,5	18,5	19,5	-	-	-
Челночный бег 10 x 10 м	25	с	31	32	33	30	31	32	29	30	31	28	29	30

Бег на 1 км	27	мин., с	4.20	4.35	5.10	4.05	4.20	4.55	3.50	4.00	4.40	3,40	3,55	4,20
Прыжок в длину с места	30	см	170	160	140	180	170	150	190	180	160	200	190	180
Прыжок в длину с разбегу	31	см	340	300	260	360	330	270	380	350	290	410	370	310
Прыжок в высоту с разбегу способом "перешагивания"	32	см	110	100	85	115	110	90	120	115	100	125	120	105
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	34	28	22	36	34	28	40	36	30	44	40	32
Лыжная гонка на 1 км	36	мин., с	6.30	7.00	7.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лыжная гонка на 2 км	37	мин., с	-	-	-	14.00	14.30	15.00	13.00	14.00	14.30	-	-	-
Лыжная гонка на 3 км	38	мин., с	Без учета времени									18,00	19,00	20,00
Удержание на воде - "поплавок"	40	с	8	6	3	10	8	4	15	10	5	18	13	8
Скольжение в воде	41	м	3	2	1	4	3	2	6	4	2	7	5	3

Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п.281											
Стартовые прыжки	43	балл	-	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п.281				
Повороты	44	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п.281					
Плавание вольным стилем на расстоянии	45	м	25	20	15	50	35	25	100	75	50	200	150	100
Ст. 281. При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение (гимнастика, плавание, спортивные единоборства и рукопашный бой), выполнение упражнений оценивается следующим образом.														

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования								
			9-й класс			10-й класс			11-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п. 281								
Комплекс вольных упражнений № 2	2	балл	Оценивается согласно п. 281								
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол-во раз	-	-	-	-	-	-	8	6	4
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п. 281								
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол-во раз	10	9	8	12	11	10	⁴ 14	13	12
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п. 281								
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно ст. 281			-	-	-	-	-	-
Прыжок ноги врозь через коня в длину	12	балл	-	-	-	Оценивается согласно п. 281					

Наименование	№ Упр.	Единицы измерен	Нормативы и нормативные требования									
			9-й класс			10-й класс			11-й класс			
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п. 281									
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п. 281									
Комплексное акробатическое упражнение	15	с	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	
Комплексное силовое упражнение	18	кол-во раз	48	44	40	50	46	42	52	48	44	
Поднимание	до 65 кг	19	кол-во раз	Оценивается согласно ст. 281			35	30	25	40	35	30
	65 кг и выше						40	35	30	45	40	35
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно описанию упр. 20									
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно описанию упр. 21									
Бег на 60 м	22	с	8,5	9,0	9,5	8,0	8,5	9,0	7,8	8,0	8,5	
Бег на 100 м	23	с	14,3	14,7	15,6	14,0	14,3	15,2	13,8	14,2	15,1	
Челночный бег 10x10 м	25	с	27	28	29	26	27	28	25	26	27	
Бег на 400 м	26	мин., с	1.30	1.40	1.50	1.20	1.30	1.40	1.15	1.20	1.30	
Бег на 1 км	27	мин., с	3.30	3.40	3.55	3.20	3.30	3.45	3.15	3.25	3.40	
Бег на 3 км	28	мин., с	12.30	13.00	14.00	12.00	12.30	13.30	11.30	12.00	13.00	
Марш-бросок на 5 км	29	мин., с	—	—	—	27.00	28.00	29.00	26.00	27.00	28.00	
Прыжок в длину с места	30	см	210	200	190	220	210	200	230	220	210	
Прыжок в длину с разбегу	31	см	430	380	330	440	400	340	; 480	440	400	
Прыжок в высоту с разбегу способом «перешагивания»	32	см	130	125	ПО	135	130	115	140	135	120	
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	46	44	38	-	-	-	-	-	-	

Метание гранаты (500 г) на дальность	34	м	-	-	-	35	32	28	-	-	-
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	35	м	-	-	-	-	-	-	35	32	28
Лыжная гонка на 5 км	39	мин., с	26	28	32	25	26	30	24	25	28
Удержание на воде - «поплавок»	40	с	20	15	10	-	-	-	-	-	-
Скольжение в воде	41	м	7	5	3	—	—	—	—	—	—
Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п. 281			-	-	-	-	-	-
Стартовые прыжки	43	балл	Оценивается согласно п. 281								
Повороты	44	балл	Оценивается согласно п. 281								
Плавание на 100 м вольным стилем	46	мин., с	2.05	2.15	2.40	1.55	2.05	2.25	1.50	2.00	2.20
Плавание на 100 м брассом	47	мин., с	-	-	-	2.20	2.30	2.50	2.00	2.15	2.45
Плавание кролем на спине	48	м	-	-	-	-	-	-	75	50	25
Плавание дельфином	49	м	-	-	-	-	-	-	50	40	25
Прыжок в воду вниз ногами с 3-метровой вышки	50	балл	-	-	-	Оценивается согласно п. 281					
Ныряние в длину	51	м	-	-	-	-	-	-	25	20	15
Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов (форма одежды - военная)	52	мин., с	-	-	-	1.25	1.30	1.40	1.20	1.25	1.35
Контрольное упражнение	53	мин., с	-	-	-	1.30	1.40	1.55	1.25	1.35	1.50

Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов (форма одежды - военная)	52	мин., с	-	-	-	1.25	1.30	1.40	1.20	1.25	1.35
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (форма одежды - военная)	54	мин., с	-	-	-	-	-	-	2.30	2.40	2.50
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на точность	55	очки	-	-	-	21	17	12	24	19	14
Начальный комплекс приемов рукопашного боя	56	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 281		
Комплекс приемов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)	57	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 281		
Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом (на 8 счетов)	58	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 281		
Контрольное упражнение на полосе препятствий для нахимовцев и кадетов морских корпусов (форма одежды - военная)	53	мин., с	-	-	-	1.30	1.40	1.55	1.25	1.35	1.50

