



Министерство образования Иркутской области  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение  
Иркутской области – кадетская школа-интернат  
**«УСОЛЬСКИЙ ГВАРДЕЙСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**  
**(ГОКУ УГКК)**



Рассмотрена  
на заседании МО  
Протокол № 1  
«25» «августа» 2023г.

Согласована  
Зам. директора по УР  
*С.Л. Шалянинова*  
«28» «августа» 2023г.



**Утверждена**  
Директор ГОКУ УГКК  
*Т.Д. Соколова*  
«28» «августа» 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура» для 7-9 класса  
Срок реализации 3 года

**Составитель программы:**  
Козлов Ю.В., учитель физической культуры

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО  
ГОКУ УГКК

г.Усолье-Сибирское, 2023 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 7 класс

В процессе освоения предмета «Физическая культура» личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся.

Эти свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

#### **Личностные результаты**

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения;
- правил поведения на транспорте и на дорогах;
- развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека.

#### **Мета предметные результаты**

##### *Регулятивные УУД*

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных

результатов;

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения.

#### *Познавательные УУД*

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- определять свое отношение к природной среде;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

#### *Коммуникативные УУД*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.

#### **Предметные результаты.**

##### ***Обучающийся научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленности, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга. Укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять: акробатические комбинации; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках; передвижения на лыжах; основные технические действия и приёмы всех изученных спортивных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- характеризовать историческое развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**8 класс**

**Личностные результаты**

- чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- готовность к сознательному самоограничению в поступках и поведении;
- ответственное отношения к учению, уважительному отношению к труду;
- готовность к конструированию образа партнера по диалогу;
- идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований;
- освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира;

- готовность познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

### **Мета предметные результаты**

#### *Регулятивные УУД*

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления),

#### *Познавательные УУД*

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### *Коммуникативные УУД*

- играть определенную роль в совместной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

### **Предметные результаты.**

#### **Обучающийся 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.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- 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 физической культуры;
- 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»;

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**9 класс**

**Личностные результаты**

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире

профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- наличие опыта участия в социально значимом труде;
- готовность и способность к ведению переговоров;
- идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;
- готовность к проектированию, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала;
- осознание правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
- наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД*

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### *Познавательные УУД*

- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

#### *Коммуникативные УУД*

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии



уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **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»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **7 класс.**

Направлено на обучение техническим действиям в изучаемых видах спорта.

#### **Раздел I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

#### **Раздел II. Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретённых ранее простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития таких физических качеств как ловкость, координация, быстрота. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий

игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

#### **Волейбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

#### **Баскетбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

#### **Футбол:**

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры.

### **Раздел III. Лёгкая атлетика**

Обучение техники спринтерского и длительного бега. Работа по обучению техники бега, прыжков, метания.

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

### **Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики**

Техника выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением.

### **Раздел V. Лыжные гонки**

Обучение индивидуальной техники передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов:

- попеременный двушажный;
- одновременный одношажный, двушажный.

Равномерное прохождение дистанции 3км.

Бег на лыжах 2 км. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Обучение спуска в низкой стойке, торможение «плугом»

### **Раздел VI. Вариативная часть** программы военно-прикладной спорт.

#### **Биатлон**

Обучение индивидуальной техники передвижения на лыжах Техника конькового хода:

- двушажный;
- одношажный.

Обучение техника стрельбы из пневматической винтовки:

- без нагрузки;
- с нагрузкой.

Комплексная подготовка:

- стрельба из положения «лежа» и из положения «стоя» после прохождения отрезков 4 x 1 км. на лыжах.

### **Специальная прыжковая подготовка парашютиста**

Основу прыжковой подготовки составляют:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения, направленные на укрепление мышц и суставов ног;
- специальные упражнения, выполняемые на парашютном трамплине (в том числе на импровизированном).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **8 класс.**

Направлено на формирование умений в технических действиях в изучаемых видах спорта.

#### **Раздел I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

#### **Раздел II. Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение техники игр основывается на приобретённых ранее простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития таких физических качеств как ловкость, координация, быстрота. Одновременно материал по

спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

#### **Волейбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

#### **Баскетбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

#### **Футбол:**

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

### **Раздел III. Лёгкая атлетика**

Обучение техники спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

### **Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики**

Формирование умений техники выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением.

### **Раздел V. Лыжные гонки**

Формирование умений индивидуальной техники передвижения на лыжах  
Техника лыжных ходов:

- попеременный двухшажный;
- одновременный одношажный, двухшажный.

Равномерное прохождение дистанции 5км.

Бег на лыжах 2,3км. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

### **Раздел VI. Вариативная часть** программы военно-прикладной спорт.

#### **Биатлон**

Формирование умений индивидуальной техники передвижения на лыжах  
Техника конькового хода:

- двухшажный;
- одношажный.

Техника стрельбы из пневматической винтовки:

- без нагрузки;

- с нагрузкой.

Комплексная подготовка:

- стрельба из положения «лежа» и из положения «стоя» после прохождения отрезков 4 x 1 км. на лыжах.

### **Специальная прыжковая подготовка парашютиста (6 часов)**

Основу прыжковой подготовки составляют:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения, направленные на укрепление мышц и суставов ног;
- специальные упражнения, выполняемые на парашютном трамплине (в том числе на импровизированном).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **9 класс.**

Направлено на формирование навыка технических действий в изучаемых видах спорта.

#### **Раздел I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Значение нервной системы в управлении движениями. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование физических способностей. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

#### **Раздел II. Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретённых ранее простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития таких физических качеств как ловкость, координация, быстрота. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

#### **Волейбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

#### **Баскетбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

#### **Футбол:**

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

### **Раздел III. Лёгкая атлетика**

Формирование навыка техники спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

### **Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики**

Формирование навыка техники выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением.

### **Раздел V. Лыжные гонки**

Формирование навыка индивидуальной техники передвижения на лыжах  
Техника лыжных ходов:

-попеременный двушажный;

-одновременный одношажный, двушажный.

Равномерное прохождение дистанции 5км.

Бег на лыжах 2,3,5км. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.



## **Раздел VI. Вариативная часть**

программы военно-прикладной

спорт.

### **Биатлон**

Формирование навыка индивидуальной техники передвижения на лыжах

Техника конькового хода:

- двушажный;
- одношажный.

Техника стрельбы из пневматической винтовки:

- без нагрузки;
- с нагрузкой.

Комплексная подготовка:

- стрельба из положения «лежа» и из положения «стоя» после прохождения отрезков 4 x 1 км. на лыжах.

### **Специальная прыжковая подготовка парашютиста**

Основу прыжковой подготовки составляют:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения, направленные на укрепление мышц и суставов ног;
- специальные упражнения, выполняемые на парашютном трамплине (в том числе на импровизированном).

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

7 класс

<u>№</u>	<b>Разделы. Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (36 часов). Баскетбол (12 часов)</b>	
1.	Т.Б. Техника передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
2.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
4	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
5	Техника бросков мяча	1
6	Закрепление техники бросков мяча	1
7	Техника игры защитника	1
8	Закрепление техники игры защитника	1
9	Тактика игры в защите	1
10	Закрепление тактики игры в защите	1
11	Тестирование изученного материала (ведение мяча)	1
12	Тестирование изученного материала (броски с места, в	1

	движении)	
	<b>Волейбол (12 часов)</b>	
13	Т.Б. Стойка игрока, техника передвижения, остановок, поворотов	1
14	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
15	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху через сетку	1
16	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
17	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу через сетку	1
18	Нижняя прямая подача мяча	1
19	Верхняя прямая подача мяча	1
20	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
21	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
22	Тестирование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	1
23	Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Тактика игры	1
	<b>Футбол (12 часов)</b>	
25	Т.Б. Ведение мяча	1
26	Остановка мяча	1
27	Удары по мячу	1
28	Удары по воротам с места	1
29	Удары по воротам в движении	1
30	Индивидуальная техника защиты	1
31	Индивидуальная техника защиты вратаря	1
32	Владение мячом и развитие координационных способностей	1
33	Техника перемещений, владение мячом	1
34	Тестирование техники ведения, остановки мяча	1
35	Тестирование техники ударов по воротам	1
36	Тестирование техники индивидуальной защиты	1
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика (15 часов)</b>	
37	Т.Б. Бег на короткие дистанции 30 метров	1
38	Бег на короткие дистанции 60 метров	1
39	Бег на короткие дистанции 100 метров	1
40	Бег на короткие дистанции, закрепление техники бега	1
41	Бег на короткие дистанции, закрепление техники низкого старта	1
42	Быстрота, скорость	1
43	Челночный бег 10x10	1
44	Бег 1000 метров	1
45	Скоростная выносливость	1

46	Бег на 3 км.	1
47	Общая выносливость	1
48	Прыжок в длину с места	1
49	Метание мяча на дальность	1
50	Прием нормативов на короткие дистанции и прыжкам	1
51	Прием нормативов по метаниям и длинным дистанциям	1
	<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>	
52	Т.Б. Комплекс вольных упражнений	1
53	Закрепление комплекса вольных упражнений	1
54	Тестирование комплекса вольных упражнений	1
55	Упражнения на перекладине	1
56	Закрепление упражнений на перекладине	1
57	Упражнения на брусьях	1
58	Закрепление упражнений на брусьях	1
59	Акробатические упражнения	1
60	Закрепление акробатических упражнений	1
61	Опорные прыжки	1
62	Закрепление опорных прыжков	1
63	Комплексное силовое упражнение (КСУ)	1
64	Упражнения на гибкость	1
65	Тестирование-гибкость, наклоны, сгибание и разгибание рук,	1
66	Тестирование акробатических упражнений	1
67	Тестирование КСУ	1
68	Тестирование упражнений на перекладине	1
69	Тестирование-опорные прыжки, упражнения на брусьях	1
	<b>Раздел 5. Лыжные гонки (18 часов)</b>	
70	Т.Б. Имитационные упражнения одновременных ходов	1
71	Имитационные упражнения попеременного хода ходов	1
72	Одновременный ход	1
73	Одновременный одношажный ход	1
74	Одновременный двушажный ход	1
75	Попеременно двушажный ход	1
76	Отталкивание ногами и руками в попеременно двушажном ходе	1
77	Скользкий шаг в попеременно двушажном ходе	1
78	Спуск с горы в низкой стойке	1
79	Торможение «плугом», параллельными лыжами боком	1
80	Тестирование одновременных ходов	1
81	Тестирование попеременно двушажного хода	1
82	Тестирование спуска с горы в низкой стойке и торможения	1
83	Полуконьковый ход	1

84	Коньковый двушажный ход	1
85	Отталкивание ногами, вынос рук вперед, отталкивание руками в коньковом ходе	1
86	Закрепление техники передвижения коньковым двушажным ходом	1
87	Тестирование двушажного конькового хода	1
<b>Раздел 6. Вариативная часть Биатлон (9 часов)</b>		
88	Т.Б. Коньковый одношажный ход	1
89	Координация движений руки, ноги	1
90	Закрепление техники передвижения коньковым одношажным ходом	1
91	Тестирование одношажного конькового хода	1
92	Стрельба из положения «лежа»	1
93	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа»	1
94	Стрельба из положения «лежа» после нагрузки	1
95	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа» после нагрузки	1
96	Тестирование техники стрельбы из положения «лежа»	1
<b>Специальная прыжковая подготовка парашютиста (6 часов)</b>		
97	Т.Б. Общефизическая подготовка	1
98	Приземление на ноги	1
99	Прыжки с первой ступени трамплина	1
100	Прыжки с второй ступени трамплина	1
101	Прыжки с третьей ступени трамплина	1
102	Тестирование техники приземления с трамплина	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№	Разделы. Темы	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (36 часов). Баскетбол (12 часов)</b>	
1.	Т.Б. Техника передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
2.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
4	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
5	Техника бросков мяча	1

6	Закрепление техники бросков мяча	1
7	Техника игры защитника	1
8	Закрепление техники игры защитника	1
9	Тактика игры в защите	1
10	Закрепление тактики игры в защите	1
11	Тестирование изученного материала (ведение мяча)	1
12	Тестирование изученного материала (броски с места, в движении)	1
<b>Волейбол (12 часов)</b>		
13	Т.Б. Стойка игрока, техника передвижения, остановок, поворотов	1
14	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
15	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху через сетку	1
16	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
17	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу через сетку	1
18	Нижняя прямая подача мяча	1
19	Верхняя прямая подача мяча	1
20	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
21	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
22	Тестирование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	1
23	Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Тактика игры	1
<b>Футбол (12 часов)</b>		
25	Т.Б. Ведение мяча	1
26	Остановка мяча	1
27	Удары по мячу	1
28	Удары по воротам с места	1
29	Удары по воротам в движении	1
30	Индивидуальная техника защиты	1
31	Индивидуальная техника защиты вратаря	1
32	Владение мячом и развитие координационных способностей	1
33	Техника перемещений, владение мячом	1
34	Тестирование техники ведения, остановки мяча	1
35	Тестирование техники ударов по воротам	1
36	Тестирование техники индивидуальной защиты	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика (15 часов)</b>		
37	Т.Б. Бег на короткие дистанции 30 метров	1
38	Бег на короткие дистанции 60 метров	1
39	Бег на короткие дистанции 100 метров	1

40	Бег на короткие дистанции, закрепление техники бега	1
41	Бег на короткие дистанции, закрепление техники низкого старта	1
42	Быстрота, скорость	1
43	Челночный бег 10х10	1
44	Бег 1000 метров	1
45	Скоростная выносливость	1
46	Бег на 3 км.	1
47	Общая выносливость	1
48	Прыжок в длину с места	1
49	Метание мяча на дальность	1
50	Прием нормативов на короткие дистанции и прыжкам	1
51	Прием нормативов по метаниям и длинным дистанциям	1
	<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>	
52	Т.Б. Комплекс вольных упражнений	1
53	Закрепление комплекса вольных упражнений	1
54	Тестирование комплекса вольных упражнений	1
55	Упражнения на перекладине	1
56	Закрепление упражнений на перекладине	1
57	Упражнения на брусьях	1
58	Закрепление упражнений на брусьях	1
59	Акробатические упражнения	1
60	Закрепление акробатических упражнений	1
61	Опорные прыжки	1
62	Закрепление опорных прыжков	1
63	Комплексное силовое упражнение (КСУ)	1
64	Упражнения на гибкость	1
65	Тестирование-гибкость, наклоны, сгибание и разгибание рук,	1
66	Тестирование акробатических упражнений	1
67	Тестирование КСУ	1
68	Тестирование упражнений на перекладине	1
69	Тестирование-опорные прыжки, упражнения на брусьях	1
	<b>Раздел 5. Лыжные гонки (18 часов)</b>	
70	Т.Б. Имитационные упражнения одновременных ходов	1
71	Имитационные упражнения попеременного хода ходов	1
72	Одновременный ход	1
73	Одновременный одношажный ход	1
74	Одновременный двушажный ход	1
75	Попеременно двушажный ход	1
76	Отталкивание ногами и руками в попеременно двушажном ходе	1

77	Скользкий шаг в попеременно двушажном ходе	1
78	Спуск с горы в низкой стойке	1
79	Торможение «плугом», параллельными лыжами боком	1
80	Тестирование одновременных ходов	1
81	Тестирование попеременно двушажного хода	1
82	Тестирование спуска с горы в низкой стойке и торможения	1
83	Полуконьковый ход	1
84	Коньковый двушажный ход	1
85	Отталкивание ногами, вынос рук вперед, отталкивание руками в коньковом ходе	1
86	Закрепление техники передвижения коньковым двушажным ходом	1
87	Тестирование двушажного конькового хода	1
<b>Раздел 6. Вариативная часть Биатлон (9 часов)</b>		
88	Т.Б. Коньковый одношажный ход	1
89	Координация движений руки, ноги	1
90	Закрепление техники передвижения коньковым одношажным ходом	1
91	Тестирование одношажного конькового хода	1
92	Стрельба из положения «лежа»	1
93	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа»	1
94	Стрельба из положения «лежа» после нагрузки	1
95	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа» после нагрузки	1
96	Тестирование техники стрельбы из положения «лежа»	1
<b>Специальная прыжковая подготовка парашютиста (6 часов)</b>		
97	Т.Б. Общефизическая подготовка	1
98	Приземление на ноги	1
99	Прыжки с первой ступени трамплина	1
100	Прыжки с второй ступени трамплина	1
101	Прыжки с третьей ступени трамплина	1
102	Тестирование техники приземления с трамплина	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Разделы. Темы	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (36 часов). Баскетбол (12 часов)</b>	
1.	Т.Б. Техника передачи мяча двумя руками, одной рукой от	1

	плеча	
2.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
4	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
5	Техника бросков мяча	1
6	Закрепление техники бросков мяча	1
7	Техника игры защитника	1
8	Закрепление техники игры защитника	1
9	Тактика игры в защите	1
10	Закрепление тактики игры в защите	1
11	Тестирование изученного материала (ведение мяча)	1
12	Тестирование изученного материала (броски с места, в движении)	1
	<b>Волейбол (12 часов)</b>	
13	Т.Б. Стойка игрока, техника передвижения, остановок, поворотов	1
14	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
15	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху через сетку	1
16	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
17	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу через сетку	1
18	Нижняя прямая подача мяча	1
19	Верхняя прямая подача мяча	1
20	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
21	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
22	Тестирование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	1
23	Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Тактика игры	1
	<b>Футбол (12 часов)</b>	
25	Т.Б. Ведение мяча	1
26	Остановка мяча	1
27	Удары по мячу	1
28	Удары по воротам с места	1
29	Удары по воротам в движении	1
30	Индивидуальная техника защиты	1
31	Индивидуальная техника защиты вратаря	1
32	Владение мячом и развитие координационных способностей	1
33	Техника перемещений, владение мячом	1



34	Тестирование техники ведения, остановки мяча	1
35	Тестирование техники ударов по воротам	1
36	Тестирование техники индивидуальной защиты	1
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика (15 часов)</b>	
37	Т.Б. Бег на короткие дистанции 30 метров	1
38	Бег на короткие дистанции 60 метров	1
39	Бег на короткие дистанции 100 метров	1
40	Бег на короткие дистанции, закрепление техники бега	1
41	Бег на короткие дистанции, закрепление техники низкого старта	1
42	Быстрота, скорость	1
43	Челночный бег 10x10	1
44	Бег 1000 метров	1
45	Скоростная выносливость	1
46	Бег на 3 км.	1
47	Общая выносливость	1
48	Прыжок в длину с места	1
49	Метание мяча на дальность	1
50	Прием нормативов на короткие дистанции и прыжкам	1
51	Прием нормативов по метаниям и длинным дистанциям	1
	<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>	
52	Т.Б. Комплекс вольных упражнений	1
53	Закрепление комплекса вольных упражнений	1
54	Тестирование комплекса вольных упражнений	1
55	Упражнения на перекладине	1
56	Закрепление упражнений на перекладине	1
57	Упражнения на брусьях	1
58	Закрепление упражнений на брусьях	1
59	Акробатические упражнения	1
60	Закрепление акробатических упражнений	1
61	Опорные прыжки	1
62	Закрепление опорных прыжков	1
63	Комплексное силовое упражнение (КСУ)	1
64	Упражнения на гибкость	1
65	Тестирование-гибкость, наклоны, сгибание и разгибание рук,	1
66	Тестирование акробатических упражнений	1
67	Тестирование КСУ	1
68	Тестирование упражнений на перекладине	1
69	Тестирование-опорные прыжки, упражнения на брусьях	1
	<b>Раздел 5. Лыжные гонки (18 часов)</b>	
70	Т.Б. Имитационные упражнения одновременных ходов	1

71	Имитационные упражнения попеременного хода ходов	1
72	Одновременный ход	1
73	Одновременный одношажный ход	1
74	Одновременный двушажный ход	1
75	Попеременно двушажный ход	1
76	Отталкивание ногами и руками в попеременно двушажном ходе	1
77	Скользящий шаг в попеременно двушажном ходе	1
78	Спуск с горы в низкой стойке	1
79	Торможение «плугом», параллельными лыжами боком	1
80	Тестирование одновременных ходов	1
81	Тестирование попеременно двушажного хода	1
82	Тестирование спуска с горы в низкой стойке и торможения	1
83	Полуконьковый ход	1
84	Коньковый двушажный ход	1
85	Отталкивание ногами, вынос рук вперед, отталкивание руками в коньковом ходе	1
86	Закрепление техники передвижения коньковым двушажным ходом	1
87	Тестирование двушажного конькового хода	1
	<b>Раздел 6. Вариативная часть Биатлон (9 часов)</b>	
88	Т.Б. Коньковый одношажный ход	1
89	Координация движений руки, ноги	1
90	Закрепление техники передвижения коньковым одношажным ходом	1
91	Тестирование одношажного конькового хода	1
92	Стрельба из положения «лежа»	1
93	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа»	1
94	Стрельба из положения «лежа» после нагрузки	1
95	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа» после нагрузки	1
96	Тестирование техники стрельбы из положения «лежа»	1
	<b>Специальная прыжковая подготовка парашютиста (6 часов)</b>	
97	Т.Б. Общефизическая подготовка	1
98	Приземление на ноги	1
99	Прыжки с первой ступени трамплина	1
100	Прыжки с второй ступени трамплина	1
101	Прыжки с третьей ступени трамплина	1
102	Тестирование техники приземления с трамплина	1

**Приложение 2**

**Оценочные материалы по физической подготовке.**

**Нормативы**

**по физической подготовке для кадет.**

№ п/п	Наименование упражнения	Классы	оценки		
			отлично	хорошо	удовлет.
<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>					
1.	Подтягивание на перекладине (Упр.3) количество раз	9кл	12	10	8
		8кл	10	8	5
		7кл	9	7	4
2.	Поднимание ног к перекладине (Упр.4) количество раз	9кл	12	10	8
		8кл	7	5	4
		7кл	6	4	3
3.	Подъём переворотом (Упр.5)	9кл	6	5	4
		8кл	5	4	3
		7кл	4	3	2
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Упр.9) количество раз	9кл	7	4	2
		8кл	6	3	2
		7кл	5	3	2
6	Комплексное силовое упражнение (Упр.17) количество раз	9кл	46	42	37
		8кл	45	41	36
		7кл	44	40	35
<b>Лёгкая атлетика</b>					
1	Бег 100м (Упр.43)	9кл	14.3	14.7	15.6
		8кл	14.8	15.8	16.8
		7кл	15.0	16.0	17.0
2	Челночный бег 10x10 (Упр.44) сек.	9кл	27.0	28.0	29.0
		8кл	28.8	29.2	30.4
		7кл	29.0	29.4	30.6

4	Бег 1км (Упр.46) мин /сек	9кл 8кл 7кл	3.30 3.40 3.50	3.40 3.55 4.00	3.55 4.20 4.40
5	Бег 3км (Упр.47) мин /сек	9кл 8кл 7кл	12.30 13.20 13.40	13.00 13.40 14.10	14.00 14.10 14.40
6	Метание гранаты ф-1(600гр.) на дальность (Упр.50) метры	9кл 8кл	34 32	30 28	26 24
7	Метание мяча(150гр) на дальность метры	7кл	32	28	24
<b>Лыжные гонки</b>					
1	Дистанция 5 км. Дистанция 3 км. Дистанция 2 км	9кл 8кл 7кл	26.00 мин. 18.00 мин. 13.00 мин.	28.00 мин. 19.00 мин. 14.00 мин	32.00 мин. 20.00мин. 14.30 мин.