

Министерство обороны Российской Федерации  
Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Оренбургское президентское кадетское училище»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УРОВНЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**5-9 КЛАССЫ**

г. Оренбург

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	11
II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....	17
III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	22
Приложение:	
Проверка и оценка физической подготовки подразделений и кадет.....	24
Список литературы .....	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29 декабря 2012 года;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Приказа Министра Обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. № 352;
- устава ФГКОУ «Оренбургское президентское кадетское училище;
- учебного плана;
- учебно-методического комплекта «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30 августа 2011 г.;

Новизна программы заключается в том, что конкретизированы требования к уровню усвоения предмета кадетами по окончании 5 класса, 6 класса, 7 класса, 8 класса, 9 класса.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с материально-технической базой (оснащённостью) учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки), региональными климатическими условиями, видом и особенностями учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности кадет;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения кадет в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования кадетами освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа адаптирована, ориентирована на индивидуальные особенности кадет и специфики училища, направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации и других силовых ведомств, на формирование у кадет научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучаемых. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья кадет;
- формируемые в младшем возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения кадет младшего возраста к своему здоровью.

Данная программа может использоваться для обучения кадет с ОВЗ не связанных с болезнями опорно-двигательного аппарата, а характеризующейся задержкой психического развития, с учетом специфики данной работы с данной категорией учащихся.

**Цель учебного предмета «Физическая культура»** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации повседневной деятельности и организации активного отдыха. В основном данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей кадет в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная деятельность в области физической культуры в основном строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **1. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в училище является двигательная активность кадета с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучаемым с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и военно-профессиональной деятельности, подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации и других силовых ведомств. В процессе освоения курса у обучаемых училища укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный план училища уровня основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности обучаемых,

ориентирующая педагога на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса. Особенностью освоения учебного предмета «Физическая культура» в училище является подготовка кадет к поступлению в военные учебные заведения Министерства Обороны Российской Федерации, выполнение спортивных разрядов, в том числе по военно-прикладным видам спорта, успешной сдачи тестов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса "Готов к труду и обороне".

Год обучения	Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
1	5	3	34	102
2	6	3	34	102
3	7	3	34	102
4	8	3	34	102
5	9	3	34	102

### **3. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **3.1. Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать кадеты по завершении обучения в училище.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучаемым, оканчивающим основное общее образование.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в училище оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным 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, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять 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 трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими кадетами 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 партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре.

### 3.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, 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 сохранность творческой активности;

- 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, старшим командирам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

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

- 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 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, постижение 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 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 общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм 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 самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### 3.3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями

со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

### ***Обучающийся 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.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Обучающийся научится:***

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе военно-профессиональной и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);

- 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 прыжках (в длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 видов спорта.

В соответствие с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для преподавателя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья кадет, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней физической зарядкой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение кадет правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, основным приемам спортивных единоборств, входящих в программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

**называть, описывать, раскрывать, объяснять:**

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;

- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране и в Вооруженных Силах Российской Федерации, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения утренней физической зарядки;
- выполнять упражнения физкультурминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней физической зарядки, физкультурминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах;

- выполнять игровые действия в мини-футболе, гандболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, гандболу среди кадет.

## ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс:

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика – залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры – активный отдых.
8. Жестикаляция судей.

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного.	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания



		и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы.
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки.	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют.
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; Некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке. Они проводятся по таким разделам физической подготовки, как "Гимнастика и атлетическая подготовка", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Плавание", "Спортивные единоборства и рукопашный бой", "Спортивные игры", а также комплексно и должны иметь учебно-тренировочную направленность. Обучающиеся знакомятся с методикой проведения различных форм физической подготовки.

В целях повышения общей физической подготовленности с обучающимися проводятся комплексные занятия. Они включают

упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

## **Гимнастика и атлетическая подготовка**

### **Направленность и задачи занятий**

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Основными задачами занятий по гимнастике и атлетической подготовке являются следующие:

для 5 - 6-х классов: формирование осанки, преимущественное развитие координации движений и подвижности в суставах, укрепление мышц тела, а также формирование навыков в выполнении общеразвивающих упражнений, прыжков, лазаний, а также воспитание смелости и решительности.

для 7 - 8-х классов: преимущественное развитие ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию; формирование осанки; укрепление мышц тела; совершенствование навыков в выполнении общеразвивающих упражнений, в прыжках, в лазании, в преодолении несложных препятствий; воспитание смелости и решительности.

для 9-х классов: преимущественное развитие силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; формирование строевой выправки и подтянутости; совершенствование прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства.

## **Легкая атлетика**

### **Направленность и задачи занятий**

Занятия по легкой атлетике направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Основными задачами занятий по легкой атлетике являются следующие:

для 5-х классов: преимущественное развитие быстроты и гибкости с помощью специальных упражнений.

для 6-х классов: преимущественное развитие быстроты и силы рук с помощью метаний, развития быстроты бега с помощью беговых упражнений.

для 7-х классов: преимущественное развитие силы мышц ног с помощью упражнений с отягощениями, специальных прыжковых упражнений, развитие выносливости с помощью различных методов беговой тренировки.

для 8-х классов: преимущественное развитие силы мышц всего тела с помощью метаний, упражнений с отягощениями, прыжков, развитие выносливости с помощью различных методов беговой тренировки.

для 9-х классов: преимущественное развитие силы с помощью упражнений с отягощениями, с партнером, с собственным весом, развитие скоростно-силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений и бега на короткие дистанции.

## **Лыжная подготовка**

### **Направленность и задачи занятий**

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах; развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Основными задачами занятий по лыжной подготовке являются следующие:

для 5 - 6-х классов: изучение и формирование двигательных навыков в передвижении двухшажным (обычным) и одновременным лыжными ходами, способов подъемов; изучение и совершенствование техники спуска со склонов различной крутизны и протяженности, спусков с поворотами, торможениями; развитие координации движений средствами лыжной подготовки, привитие навыков подготовки лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям; знакомство с лыжными мазями и пользование ими; подготовка инвентаря к прохождению соответствующих дистанций на время.

для 7 - 8-х классов: изучение и совершенствование техники двухшажного (обычного) и одновременного лыжных ходов, способов подъемов; изучение и совершенствование техники спуска со склонов различной крутизны и протяженности, спусков с поворотами, торможениями; дальнейшее знакомство с лыжными мазями и их использование; развитие общей выносливости.

для 9-х классов: совершенствование изученных ранее способов передвижения на лыжах; ознакомление со свободным (коньковым) стилем передвижения по местности на лыжах; изучение строевых приемов с лыжами и на лыжах, смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения, способов преодоления препятствий на местности; развитие общей и специальной выносливости; воспитание смелости и решительности; привитие волевых качеств; подготовка к сдаче практических (учебных) нормативов.

## **Плавание**

### **Направленность и задачи занятий**

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду и оказания помощи утопающему;

развитие общей выносливости; воспитание смелости и решительности, а для нахимовцев дополнительно - навыков ныряния в длину и глубину.

Основными задачами занятий по плаванию являются следующие:

для 5-х классов: преимущественное развитие чувства опоры о воду, овладение простейшими двигательными навыками в воде с использованием специальных упражнений, обучение дыханию в воде, развитие гибкости с помощью специальных упражнений на суше; общее закаливание организма.

для 6-х классов: преимущественное развитие чувства опоры о воду и двигательных навыков в воде с использованием специальных упражнений, формирование навыков плавания с помощью поддерживающих средств, закаливание организма.

для 7-х классов: преимущественное развитие общей выносливости с использованием плавания способом кроль на груди, а также с помощью поддерживающих средств, формирование ловкости, развитие координации движений при выполнении стартов и поворотов.

для 8-х классов: преимущественное развитие общей выносливости с использованием плавания способами кроль и брасс на груди, овладение техникой старта и поворотов.

для 9-х классов: преимущественное развитие общей выносливости с использованием плавания способами кроль и брасс на груди, повышение устойчивости организма к кислородному голоданию с использованием ныряния в длину, формирование ловкости с использованием прыжков в воду с вышки и тумбочки.

## **Спортивные единоборства и рукопашный бой**

Направленность и задачи занятий

Занятия по спортивным единоборствам и рукопашному бою направлены на развитие ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости, формирование навыков в ведении рукопашной схватки с противником, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Основными задачами занятий по спортивным единоборствам и рукопашному бою являются следующие:

для 5 - 6-х классов: развитие гибкости, общей и силовой выносливости, а также формирование навыков в выполнении специальных и подготовительных упражнений, приемов борьбы в положении партера и стойки.

для 7 - 8-х классов: развитие быстроты в действиях, общей и специальной выносливости; формирование навыков в выполнении приемов и действий в спортивных единоборствах (выведения из равновесия, сваливания, переводы, броски, удержания, болевые приемы); воспитание смелости и решительности.

для 9-х классов: формирование навыков в выполнении приемов и действий в спортивных единоборствах (броски, удержания, перевороты,

болевыми приемами, элементы приемов обезоруживания противника и освобождения от захватов противником); развитие быстроты в действиях и специальной выносливости; воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **Направленность и задачи занятий**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в волейбол, гандбол, футбол, футзал (мини-футбол); развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки способности к распределению внимания; воспитание настойчивости, решительности, инициативы, находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в воинском коллективе.

Основными задачами занятий по спортивным и подвижным играм являются следующие.

для 5-х классов: развитие координации движений, ловкости и быстроты.

для 6-х классов: развитие координации движений, ловкости, прыгучести и быстроты.

для 7-х классов: развитие ловкости, силы и быстроты.

для 8-х классов: развитие силы и силовой выносливости, совершенствование ловкости и прыгучести.

для 9-х классов: развитие выносливости и точности движений, совершенствование координационных способностей.



### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Учебные классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Легкая атлетика – 13 ч.	Легкая атлетика – 13 ч.	Легкая атлетика – 13 ч.	Легкая атлетика – 13 ч.	Легкая атлетика – 13 ч.
2.	Сдача нормативов по физической подготовке – 2 ч.	Сдача нормативов по физической подготовке – 2 ч.	Сдача нормативов по физической подготовке – 2 ч.	Сдача нормативов по физической подготовке – 1 ч.	Сдача нормативов по физической подготовке – 1 ч.
3.	Комплексные занятия – 9 ч.	Плавание – 9 ч.	Комплексные занятия – 9 ч.	Спортивные единоборства и рукопашный бой – 9 ч.	Плавание – 9 ч.
4.	Плавание – 9 ч.	Гимнастика – 9 ч.	Плавание – 9 ч.	Спортивные игры (волейбол) – 9 ч.	Спортивные игры (мини-футбол) – 9 ч.
5.	Спортивные игры (гандбол) – 9 ч.	Спортивные единоборства и рукопашный бой – 9 ч.	Гимнастика – 9 ч.	Плавание – 9 ч.	Спортивные единоборства и рукопашный бой – 9 ч.
6.	Спортивные единоборства и рукопашный бой – 6 ч.	Плавание – 6 ч.	Спортивные единоборства и рукопашный бой – 6 ч.	Комплексные занятия – 6 ч.	Комплексные занятия – 6 ч.
7.				Сдача нормативов по физической подготовке – 1 ч.	Сдача нормативов по физической подготовке – 1 ч.
8.	Комплексные занятия -9 ч.	Комплексные занятия -9 ч.	Спортивные игры (хоккей) – 9 ч.	Лыжная подготовка – 9 ч.	Гимнастика – 9 ч.
9.				Сдача нормативов ФП – 1 ч.	Сдача нормативов ФП – 1 ч.
10.	Гимнастика – 9 ч.	Спортивные игры (гандбол) - 9 ч.	Лыжная подготовка – 9 ч.	Спортивные игры (мини-футбол) – 9 ч.	Плавание – 9 ч.
11.	Плавание – 9 ч.	Лыжная подготовка – 9 ч.	Комплексные занятия – 9 ч.	Плавание – 9 ч.	Лыжная подготовка – 12 ч.
12.	Лыжная подготовка – 9 ч.	Плавание – 6 ч.	Спортивные игры (мини-футбол). – 6 ч.	Гимнастика – 12 ч.	Комплексные занятия – 9 ч.
13.				Сдача нормативов по физической подготовке — 1 ч.	
14.	Гимнастика – 6 ч.	Комплексные занятия - 9 ч.	Плавание – 9 ч.	Легкая атлетика – 13 ч.	Легкая атлетика – 13 ч.
15.	Легкая атлетика – 10 ч.	Легкая атлетика – 10 ч.	Легкая атлетика – 10 ч.		Сдача нормативов по физической подготовке — 2 ч.
16.	Сдача нормативов по физической подготовке — 2 ч.	Сдача нормативов по физической подготовке — 2 ч.	Сдача нормативов по физической подготовке — 2 ч.		

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**



## ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ УЧИЛИЩА

Оценка физической подготовки подразделений училища складывается из общих оценок физической подготовленности проверенных обучающихся и определяется:

"отлично" - если получено 95% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично" и на проверку представлено не менее 80% списочного состава подразделения;

"хорошо" - если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже "хорошо" и на проверку представлено не менее 75% списочного состава подразделения;

"удовлетворительно" - если получено 85% положительных оценок и на проверку представлено не менее 70% списочного состава подразделения.

Оценка физической подготовки училища складывается из общих оценок, полученных проверенными подразделениями, и определяется:

"отлично" - если половина и более проверенных подразделений получили оценку "отлично", а остальные - "хорошо";

"хорошо" - если половина и более проверенных подразделений получили оценку "хорошо", а остальные - "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если проверенные подразделения получили положительную оценку, при этом более половины из них - "удовлетворительно", или если одно подразделение оценено на "неудовлетворительно";

"неудовлетворительно" - если более чем одно подразделение оценено "неудовлетворительно".

Для проверки и оценки физической подготовки в училище привлекается его постоянный и переменный составы.

### Оценки результатов тестирования обучаемых 5-7 классов для определения уровня физической подготовленности

Упражнение	5 класс			6 класс			7 класс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 60 м. или челночный бег 6х10 м.	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,8	9,3	9,8	10,3
	21,0	22,0	23,0	18,0	19,0	20,0	17,5	18,5	19,5
Подтягивание на перекладине	6	4	2	7	5	3	8	6	4
Бег на 1 км	4.20	4.35	5.10	4.05	4.20	4.55	3.50	4.00	4.40

**Оценки результатов тестирования обучаемых 8-9 классов  
для определения уровня физической подготовленности**

Упражнение	8 класс			9 класс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 100 м. или челночный бег 10х10 м.	14,4	14,9	15,9	14,3	14,7	15,6
	28	29	30	27,0	28,0	29,0
Подтягивание на перекладине	10	8	6	12	10	8
Бег на 1 км	3.40	3.55	4.20	-	-	-
Бег на 3 км.	-	-	-	12.30	13.00	14.00

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования								
			5-й класс			6-й класс			7-й класс		
			"отл."	"хор."	"удовл."	"отл."	"хор."	удовл."	"отл."	"хор."	"удовл."
КВУ № 1	1	балл	Оценивается согласно п. 1								
КВУ № 2	2	балл	-	-	-	Оценивается согласно п. 1					
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	6	4	2	7	5	3	8	6	4
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	Оценивается согласно п. 1								
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п. 1								
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п. 1								
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п. 1								
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п. 1								
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п. 1								
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	кол-во раз	22	15	8	26	19	12	28	21	14
Наклоны туловища из положения лежа на спине	17	кол-во раз	36	32	28	40	36	32	44	40	36
Поднимание гири, 16 кг	19	балл	Оценивается согласно п. 1								
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно требованиям упражнения 20								
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно п. 1								
Бег на 60 м	22	с	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,8	9,3	9,8	10,3
Бег на 100 м	23	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
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

Прыжок в длину с места	30	см	170	160	140	180	170	150	190	180	160
Прыжок в длину с разбегу	31	см	340	300	260	360	330	270	380	350	290
Прыжок в высоту с разбегу способом "перешагивания"	32	см	110	100	85	115	110	90	120	115	100
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	34	28	22	36	34	28	40	36	30
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								
Удержание на воде - "поплавок"	40	с	8	6	3	10	8	4	15	10	5
Скольжение в воде	41	м	3	2	1	4	3	2	6	4	2
Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п. 1								
Стартовые прыжки	43	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 1		
Повороты	44	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 1		
Плавание вольным стилем на расстояние	45	м	25	20	15	50	35	25	100	75	50

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования					
			8-й класс			9-й класс		
			"отл."	"хор."	"удовл."	"отл."	"хор."	"удовл."
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п. 1					
Комплекс вольных упражнений № 2	2	балл	Оценивается согласно п. 1					
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	10	8	6	12	10	8
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	-	-	-	12	10	8
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	Оценивается согласно п. 1			4	3	2
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	-	-	-	3	2	1
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п. 1					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол-во раз	-	-	-	10	9	8
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п. 1					
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п. 1					
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п. 1					
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п. 1					
Комплексное акробатическое упражнение	15	с	-	-	-	10,4	11,0	11,6

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	кол-во раз	30	23	16	-	-	-
Наклоны туловища из положения лежа на спине	17	кол-во раз	48	44	40	-	-	-
Комплексное силовое упражнение	18	кол-во раз	-	-	-	48	44	40
Поднимание гири, 16 кг	19	балл	Оценивается согласно п. 1					
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно требованиям упражнения 20					
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно требованиям упражнения 21					
Бег на 60 м	22	с	8,8	9,3	9,8	8,5	9,0	9,5
Бег на 100 м	23	с	14,4	14,9	15,9	14,3	14,7	15,6
Челночный бег 10 х 10 м	25	с	28	29	30	27	28	29
Бег на 400 м	26	мин., с	-	-	-	1.30	1.40	1.50
Бег на 1 км	27	мин., с	3.40	3.55	4.20	3.30	3.40	3.55
Бег на 3 км	28	мин., с	-	-	-	12.30	13.00	14.00
Прыжок в длину с места	30	см	200	190	180	210	200	190
Прыжок в длину с разбега	31	см	410	370	310	430	380	330
Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания"	32	см	125	120	105	130	125	110
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	44	40	32	46	44	38
Лыжная гонка на 3 км	38	мин., с	18.00	19.00	20.00	-	-	-
Лыжная гонка на 5 км	39	мин., с	-	-	-	26	28	32
Удержание на воде - "поплавок"	40	с	18	13	8	20	15	10
Скольжение в воде	41	м	7	5	3	7	5	3
Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п. 1					
Стартовые прыжки	43	балл	Оценивается согласно п. 1					
Повороты	44	балл	Оценивается согласно п. 1					
Плавание вольным стилем на расстояние	45	м	200	150	100	-	-	-
Плавание на 100 м вольным стилем	46	мин., с	-	-	-	2.05	2.15	2.40

П.1 - При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение (гимнастика, плавание, спортивные единоборства и рукопашный бой), выполнение упражнений оценивается следующим образом.

### **В гимнастике и атлетической подготовке**

"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

"хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента с незначительным махом, а махового элемента - с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа, недостаточное разгибание в соскоке, неустойчивое приземление, нечеткий подход к снаряду и отход от него);

"удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (отсутствие амплитуды движений, значительное сгибание и разведение ног и рук, сгибание туловища, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента - значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания туловища при соскоке, падение или опора руками после приземления, небрежный подход к снаряду и отход от него);

"неудовлетворительно" - если упражнение не выполнено или искажено (пропущен элемент, допущено падение со снаряда, в опорных прыжках выполнен толчок одной ногой или перебор руками).

### **В плавании**

Стартовые прыжки оцениваются:

"отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при входе в воду и скольжении;

"хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки в фазах отталкивания, полета, входа в воду, скольжения и начала плавательных движений, выхода из воды;

"удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки в фазах входа в воду, скольжения и начала плавательных движений, выхода из воды;

"неудовлетворительно" - если упражнение не выполнено или искажено, пропущена фаза движения, если произошло падение в воду или были нарушены правила выполнения старта.

Повороты оцениваются:

"отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при отталкивании, скольжении

и в начале плавательных движений;

"хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки в фазах подплывания, вращения, толчка, скольжения и выхода на поверхность;

"удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки в фазах вращения, толчка и скольжения с выходом на поверхность;

"неудовлетворительно" - если упражнение не выполнено или искажено, пропущена фаза движения или нарушены правила выполнения поворота.

### **В спортивных единоборствах и рукопашном бою**

При проверке обучающихся по спортивным единоборствам и начальному комплексу рукопашного боя занимающиеся последовательно выполняют назначенные проверяющим пять приемов.

Выполнение начального комплекса приемов рукопашного боя оценивается:

"зачтено" - если выполнено пять приемов;

"не зачтено" - если не выполнен хотя бы один прием.

Выполнение отдельных приемов оценивается:

"выполнено" - если прием выполнен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

"не выполнено" - если прием выполнен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

#### **Упражнение 20. Упражнение на гибкость.**

Для 5 - 9-х классов: строевая стойка, не сгибая ног, максимальный наклон туловища вперед до касания руками пола. Оценка производится по амплитуде наклона:

"отлично" - наклон до касания ладонями пола;

"хорошо" - наклон до касания кулаками пола;

"удовлетворительно" - наклон до касания пальцами пола.

#### **Упражнение 21. Лазание по канату (шесту).**

Для 5 - 8-х классов: лазание по канату с помощью ног – повиснуть на прямых руках, поднять согнутые ноги, не сгибая рук, на высоту пояса и захватить канат подъемом ступни и пяткой или "ступенькой"; выпрямляя ноги, подтянуться и перехватить руки вверх. Подняться на высоту 6 м от пола. Опускание вниз - произвольным способом. Оценка производится по качеству выполнения упражнения.

Для 9 классов: стоя у каната, взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз выполняется произвольным способом.

Оценка производится по способу лазания:

"отлично" - лазание без помощи ног, ноги - в положении "угол ноги врозь";

"хорошо" - лазание без помощи ног, ноги - произвольно;

"удовлетворительно" - лазание с помощью ног.

## **Периодичность, содержание и порядок определения результатов четвертной (полугодовой) промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится в 5-9 классах.

Периодичность проведения промежуточной аттестации определяется в соответствии с учебными периодами, устанавливаемыми учебным календарным графиком училища.

Для 5-9 классов промежуточная аттестация подразделяется на четвертную и годовую.

За учебную четверть и полугодие результаты промежуточной аттестации определяются на основании усредненного значения (среднеарифметического значения с округлением до первого знака после запятой) результатов контроля текущей успеваемости за соответствующий учебный период с учетом степени значимости результатов применяемых форм контроля в зависимости от объема и сложности заданий.

Степень значимости результатов контроля текущей успеваемости учитывается через коэффициенты значимости, имеющие дискретные значения 2, 3, что означает учет одного и того же результата контроля дважды либо трижды соответственно при подсчете усредненного значения всех результатов за четверть, полугодие.

Коэффициент значимости 2 применяется (за исключением 5, 6 классов) при контроле выполнения физических упражнений по темам: «Легкая атлетика», «Комплексные занятия», «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка», «Спортивные единоборства и рукопашный бой».

Коэффициент значимости 3 применяется (за исключением 5, 6 классов) при контроле выполнения упражнений по физической подготовке: бег на 60 (100) м, бег на 1 (3) км, подтягивание на перекладине, челночный бег 6х10.

Критерии определения результатов промежуточной аттестации за четверть (полугодие):

- «отлично» – если усредненное значение результатов контроля текущей успеваемости составляет не менее 4,6;

- «хорошо» - если усредненное значение результатов контроля текущей успеваемости составляет не менее 3,6;

- «удовлетворительно» - если усредненное значение результатов контроля текущей успеваемости не менее 2,6;

- «неудовлетворительно» - если не выполнено условие на «удовлетворительно».

За учебный год результаты промежуточной аттестации определяются на основании усредненных результатов (среднеарифметического значения с округлением до первого знака после запятой) промежуточных аттестаций за учебные четверти (для 5-9 классов), и итогового переводного экзамена (в случае, если он предусмотрен учебным планом) по приведенным критериям:

- «отлично» – если усредненное значение результатов промежуточной аттестации за учебные четверти (полугодия) и итогового переводного экзамена составляет более 4,5 (4,5 при условии результата промежуточной аттестации за 3 или 4 учебные четверти (2 полугодие) не ниже «отлично» (в случае, если итоговый переводной экзамен не предусмотрен);

- «хорошо» – если усредненное значение результатов промежуточной аттестации за учебные четверти (полугодия) и итогового переводного экзамена составляет более 3,5 (3,5 при условии результата промежуточной аттестации за 3 или 4 учебные четверти (2 полугодие) не ниже «хорошо» в случае, если итоговый переводной экзамен не предусмотрен);

- «удовлетворительно» – если не выполнены условия на «хорошо»;

- «неудовлетворительно» – если имеются неудовлетворительные результаты четвертных (полугодовых) промежуточных аттестаций или экзамена.

В отношении отдельных воспитанников вышеприведенные критерии определения результатов четвертной (полугодовой) аттестации могут быть изменены по ходатайству преподавателя, ведущего учебный предмет в случаях:

- необходимости психолого-педагогической поддержки;
- необходимости повышения уровня учебной активности;
- недостаточной накопляемости результатов текущего контроля успеваемости по уважительным причинам и невозможности объективно оценить воспитанника по установленным критериям.

Обоснованное ходатайство преподавателя согласуется с заведующим учебным отделом. Решение об удовлетворении ходатайства принимается заместителем начальника училища (по учебной работе).

Окончательные результаты промежуточной аттестации за четверть, полугодие определяются за 1-2 дня до окончания соответствующего учебного периода. Не менее чем за две учебные недели до этого срока обучающиеся информируются педагогами о возможном результате за четверть, полугодие.

Результаты годовой промежуточной аттестации определяются одновременно с результатами за четвертую учебную четверть, второе полугодие либо на следующий день после сдачи экзамена.

Сроки проведения промежуточной аттестации по решению начальника училища могут изменяться в случаях:

- пропуска воспитанниками по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение учебного предмета, курса, дисциплины;

- привлечения воспитанников на учебно-тренировочные сборы, выезда на олимпиады школьников, на российские или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и иные подобные мероприятия по заявлению обучающихся (их законных представителей);

- в иных случаях по решению педагогического совета.



Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления воспитанника (его родителей, законных представителей).

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях преподавателей отдельных дисциплин и на педагогическом совете училища.

При проверке определяется: уровень физической подготовленности обучающихся, организация и методика проведения различных форм физической подготовки, материальное обеспечение физической подготовки.

При комплексной проверке училища определяются:

- качество усвоения программы по физической подготовке всеми категориями, назначенными для проверки;
- уровень физической, теоретической и организаторско-методической подготовленности командиров учебных подразделений;
- качество управления физической подготовкой;
- оценка состояния физической подготовки в проверяемых подразделениях и училище.

В процессе обучения уровень физической подготовленности обучающихся определяется по текущим оценкам за выполнение упражнений учебной программы, а в конце учебного года - по результатам, полученным на контрольно-проверочных занятиях или экзаменах.

В течение учебного года каждый обучающийся проверяется и оценивается по каждому физическому упражнению учебной программы.

### **Проверка и оценка физической подготовленности обучающихся**

В процессе обучения, в конце полугодия и учебного года, на экзаменах и при инспектировании училища практическая подготовленность обучающихся проверяется по 3 - 5 упражнениям. Подбор физических упражнений для проверки осуществляется в соответствии со следующими требованиями: упражнения на выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные - с учетом прохождения учебной программы по решению проверяющего; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

Все назначенные для проверки физические упражнения выполняются личным составом подразделения, как правило, в течение одного дня. Бег на 1 км, 3 км, марш-бросок на 5 км и лыжная гонка по решению проверяющего могут выполняться в другой день.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка (кроме гимнастических упражнений на снарядах). В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) проверяющий может разрешить выполнить его повторно. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в такой последовательности: упражнение на ловкость, упражнение на быстроту,

силовое упражнение, приемы спортивных единоборств и рукопашного боя, в конце - упражнение на выносливость, преодоление препятствий, плавание.

### Теоретическая подготовленность

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За ответ, в котором кадет демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

### Методическая подготовленность

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Методическое задание выполнено точно и уверенно, подбор, показ упражнений правильный, соблюдена последовательность выполнения. Допущена незначительная ошибка в подаче команд, с последующим самостоятельным исправлением.	При выполнении воспитанник действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок и не исправил их самостоятельно.	Методическое задание, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неправильному выполнению движений и неуверенности в действиях	Задание или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок, нарушена последовательность выполнения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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, Пр. МО РФ от 30 октября 2004 г. № 352.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года. №1897.

3. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под редакцией М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239с.

4. Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы. /Федорова Н. А. – Просвещение, 2016. – 214 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко. – 2014.- 310 с.

6. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания. /Н. А. Баженова. – 2017.- 196с.

7. Комплексная программа «Физическое воспитание» 1-11 классы. Авторы В.И. Лях, А.А Зданевич. Москва. Просвещение, 2010 год.

8. Учебник «Физическая культура» 5,6,7 классы. Автор В.И. Лях. Москва. Просвещение, 2015 год.

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 марта 2016 г. N 336 "Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания"

10. СанПИН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189)

11. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобрена ФУМО по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. №3/16).