

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

РЕКОМЕНДОВАНО
решением Педагогического совета
№ 1 «28» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника училища
(по учебной работе)
А.В. Ведерников
« 1 » сентября 2018 г.

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

ДЛЯ 9 КЛАССА
на 2018-2019 учебный год

Составитель программы:
преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры),
старший лейтенант Подлубошнов Д. О.

Оренбург 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
II. Содержание учебного предмета	6
III. Тематическое планирование	8
Приложение. Список литературы.....	12

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учебная программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе программ основного общего образования, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации и Наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.

Предмет «Физическая культура» призван сформировать у учащихся потребность в бережном отношении к своему здоровью в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучаемых обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологической, психической и социальной сущности в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью учебной программы является:

- привитие обучаемым понимания значимости для них физической подготовленности. Владения необходимым объемом прикладных двигательных навыков и специальными и психическими качествами, позволяющими обеспечивать успешное овладение военной специальностью, сохранение здоровья и высокую работоспособность при дальнейшем обучении в военно-учебных заведениях;
- развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- освоение системы знаний о необходимости занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение правильного физического развития, формирование строевой выправки, нормального телосложения;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости);
- овладение необходимыми прикладными двигательными навыками, расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных физических упражнений в различных формах занятий;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;
- привитие привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение современными системами физического воспитания;
- сдача норм и требований ВФСК «ГТО»;
- подготовка выпускника Оренбургского президентского кадетского училища к успешной сдаче вступительного экзамена по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения МО РФ.

В результате изучения предмета «Физическая культура» обучаемые должны ЗНАТЬ:

- цели и задачи физической культуры, пути их решения;
- требования личной и общественной гигиены;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- профилактику травматизма и оказание первой помощи при травмах;
- использование спортивного инвентаря на занятиях по физической культуре.

УМЕТЬ:

- выполнять предусмотренные настоящей программой и Наставлением приемы и действия;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- использовать приемы страховки и самостраховки во время занятия по физической культуре;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности и формирования здорового образа жизни.

II. Содержание учебного предмета

Учебный предмет включает в себя девять тем:

Тема 1. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, положение, упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 100 м, бег на 1 и 3 км., бег 400 м, челночный бег 10 по 10 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150г.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на внимание, комплекс вольных упражнений № 1-3, упражнения на перекладине и на брусках, опорный прыжок через козла, лазание по канату, подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Пулевая стрельба: теоретические знания по огневой подготовке, мер безопасности при проведении стрельб, правил обращения с оружием, упражнение ВП – 2.

Тема 4. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о способах транспортировки пострадавших, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, плавание способом брасс и кроль на время, старт и повороты.

Тема 5. Спортивные игры. Футбол: знания об основных правилах игры в футбол, обязанности судьи при игре, мер предупреждения травматизма, основные стойки и передвижения, способы приема и передачи мяча, способы удара по мячу, учебная двусторонняя игра. тактические действия в футболе с применением систем игры: 1+4+4+2 и 1+3+5+2.

Тема 6. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы самбо и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самоотраховки, основные стойки и передвижения, удержания, броски, двусторонние обусловленные схватки в партере.

Тема 7. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах изученными ходами, переход от попеременных к одновременным и наоборот, ознакомление со свободным (коньковым) стилем передвижения, передвижение по пересеченной местности, лыжная гонка на 3 км.

Тема 8. Комплексные занятия. Выполнение физических упражнений из различных разделов физической подготовки.

Тема 9. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 100 м, 10 x10 м, 3000 м, лыжная гонка 5 км, подтягивание на перекладине.

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

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, выполнении стрельб из пневматической винтовки, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом

и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи кадетами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

III. Тематическое планирование

Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Легкая атлетика	26 ч.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	Контроль бега на 100 м, 3000 м, челночный бег 10*10м, прыжка в длину с места, метания теннисного мяча.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	15 ч.	<p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на</p>	Контроль стойки на голове, подъема переворотом, подтягивания на перекладине на количество раз,

		<p>гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к качиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку.</p> <p>Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>	<p>ловкостные упражнения на гимнастической перекладине и брусьях.</p>
3. Пулевая стрельба	6 ч.	<p>Изучают и запоминают теоретические знания по огневой подготовке, меры безопасности при проведении стрельб, правила обращения с оружием.</p> <p>Выполняют стрельбы из пневматической винтовки.</p>	<p>Контроль мер безопасности при проведении стрельб, контроль упражнения ВП – 2.</p>
4. Плавание	9 ч.	<p>Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего.</p> <p>Описывают технику скольжения, плавания различными способами.</p> <p>Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди.</p> <p>Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.</p>	<p>Контроль дыхательного упражнения, плавания вольным стилем 100 м.</p>
5. Спортивные игры. Футбол.	9 ч.	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	<p>Контроль техники игры.</p>

		<p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	9 ч.	<p>Изучают историю спортивных единоборств (самбо), правила предупреждения травматизма.</p> <p>Описывают технику самообороны, кувырков и борьбы в партере. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере.</p> <p>Осваивают технику выполнения броска через бедро, задней подножки, удержания сбоку.</p> <p>Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	Контроль приемов самообороны.
7. Лыжная подготовка	12 ч.	<p>Изучают историю лыжного спорта, требования предупреждения травматизма и обморожений. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Изучают правильность выполнения конькового хода, совершенствуют технику подъема «елочкой» и «полуелочкой», а также поворотов «плугом» и «полуплугом». Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаляют организм.</p> <p>Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.</p>	Контроль учебного норматива Бег на лыжах 3 км.
8. Комплексные	12	Тренируют и совершенствуют упражнения на гибкость.	Контроль упражнения

занятия		Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах. Тренировка рывка гири 16 кг.	№ 20 (упражнение на гибкость)
9. Сдача нормативов по физической подготовке	4 ч.	<p>Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.</p> <p>Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.</p>	

Список литературы

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, ФУМО по общему образованию, 8.04.2015 №1/15.
2. 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.
3. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с
4. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха 6 издание : Просвещение, 2010. – 207с.
5. Муллаева, Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 160 с.
6. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики/ С. С. Максимова, А. Г. Щенникова, О. Ю.Дружинина. – 2012. – 204 с.
7. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания./ Н. А. Баженова. – 2017.- 196 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Приказ №1897 от 17 декабря 2010 года.
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. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"