СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАДЕТСКИЙ КОРПУС СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»
109462, г. Москва, ул. Маршала Чуйкова, дом 26 корп.1 тел./факс: :(495)123-50-57; email:info@kkskr.ru

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-
методического отдела
/Е.А.Астафьева
«26» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
/В.И.Ковригина
«27» августа 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов

Рассмотрено на заседании
методического объединения
педагогических работников отдельной
учебной дисциплины физическая
культура.
Протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

Москва 2019 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи реализации программы по физической культуре в 9 классе

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Личностные результаты

1.2.2. Метапредметные результаты

1.2.3. Предметные результаты

2. Содержание учебного предмета

3. Тематический план

4. Ресурсное обеспечение программы

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.08.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015)
3. Основной образовательной программы основного общего образования ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского» на 2018-2020 годы с учётом примерной основной общеобразовательной программы

4.Учебного плана ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского».

1.1 Цели и задачи реализации программы.

1. Достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.
2. Становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

Изучение предметной области Физическая культура должно обеспечить:

1. Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической. общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
2. Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.
3. Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

1.2. Планируемые результаты.

1.2.1. Личностными результатами освоения программы по физической культуре являются:

1. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

2. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

3. 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.

4. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

5. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

6. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

7. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

8. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

9. Правильная осанка, строевая выправка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.

10. Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

11. 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 занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

12. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

14. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

15. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1.2.2.Метапредметными результатами освоения программы по физической культуре являются:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

7. Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

1.2.3.Предметными результатами освоения программы изучения учебного предмета являются:

1. Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

2. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.

3. 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.

4. Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к кадетам, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

5. Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

6. Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

7. Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

8. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

9. 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.

10. 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.

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

12. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом. 13. Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. 14. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать их эффективность.

15. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

16. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. 17. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1. Спринтерский бег:

Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег с хода 4х 20м. Старт из различных положений. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 метров.

Тема 2. Прыжки в длину:

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, Прыжки в длину на результат с места и разбега.

Тема 3. Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты на дальность 150гр с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. В вертикальную цель (1х1) с расстояния (юноши-до18м. девушки-12м.). Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 4. Метание ножа

Метание ножа с расстояния 2 метра

Раздел 2. Кроссовая подготовка.

Тема 5. Военизированный кросс.

Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. Бег с вещмешком и макетом автомата АК-74 в составе подразделения держась за пожарный гидрант.

Тема 6. Бег в равномерном темпе

Бег в равномерном темпе (19мин). Специальные беговые упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости. Бег на результат 1000 метров. Бег на результат 2000 метров.

Раздел 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Тема 7. Строевые упражнения и упражнения на перекладине.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

Тема 8. Лазанье по канату

Лазанье по канату различными способами. Круговая тренировка.

Тема 9. Гиревой спорт

Обучение технике выполнения упражнений рывок и толчок гири. Круговая тренировка. Упражнения в упоре.

Тема 10. Строевые упражнения, опорный прыжок.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 11. Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком, кувырок назад через стойку на руках. Развитие координационных способностей.

Раздел 4 Лыжная подготовка.

Тема 12. Классические ходы.

Инструктаж по технике безопасности. Одновременный ход. Спуски в разных стойках Непрерывное передвижение.

Тема 13. Попеременные ходы, непрерывное передвижение.

Попеременный четырехшажный ход. Скользящий шаг. Непрерывное передвижение.

Тема 14. Коньковые ходы, спуски и подъемы.

Одновременный двушажный коньковый ход. Преодоление впадины. Спуски с изменением стоек. Скользящий шаг. Непрерывное передвижение.

Тема 15. Коньковые ходы, непрерывное передвижение 5000 метров.

Одновременный двушажный коньковый ход. Преодоление впадины. Спуски с изменением стоек. Скользящий шаг. Непрерывное передвижение.

Тема 16. Торможение и поворот «плугом» непрерывное передвижение 5000 метров.

Освоение техники лыжных ходов. Классические ходы. Торможение и поворот «плугом». Непрерывное передвижение до 5000 метров.

Раздел 5. Баскетбол.

Тема17. Перемещение и остановки игрока, ведение мяча, передача мяча в движении.

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Развитие скоростно- силовых качеств.

Тема 18. Ведение мяча с сопротивлением, передачи мяча различными способами со сменой места, бросок одной рукой от плеча.

Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 19. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции, сочетание приемов: ведения, передач и бросков, учебная игра.

Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 20. Бросок в прыжке со средней дистанции, сопротивление после ловли мяча, индивидуальные действия в защите и нападении.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.

Раздел 6. Волейбол.

Тема 21. Стойки передвижение игроков, верхняя передача мяча в парах, нижняя прямая подача и прием.

Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 22. Верхняя прямая подача на точность, нижний прием, прямой нападающий удар.

Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из второй зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 23. Сочетание приемов: прием, передачи, нападающий удар, верхняя прямая подача. Учебная игра.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Позиционное нападение.

Раздел 7 Кроссовая подготовка.

Тема 24. Военизированный кросс.

Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. Бег с вещмешком и макетом автомата АК-74 в составе подразделения держась за пожарный гидрант.

Тема 25. Бег в равномерном темпе

Бег в равномерном темпе (19мин). Специальные беговые упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости. Бег на результат 2000 метров.

Раздел 8. Легкая атлетика.

Тема 26. Спринтерский бег:

Бег на короткие дистанции. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег с хода 4х 20м. Старт из различных положений. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 метров.

Тема 27. Прыжки в длину:

Прыжок в длину с места. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

3.Тематический план.

№ п/п.	Наименование разделов, тем.	Количество Часов.
Раздел 1. Легкая атлетика.		**14**
1.	Тема 1. Спринтерский бег.	4
2.	Контрольный урок.	1
3.	Тема 2. Прыжки в длину.	3
4.	Контрольный урок.	2
5.	Тема 3. Метания гранаты.	1
6.	Контрольный урок.	1
7.	Тема 4. Метание ножа.	1
8.	Контрольный урок.	1
Раздел 2. Кроссовая подготовка.		**10**
9.	Тема 5. Военизированный кросс.	4
10.	Контрольный урок.	1
11.	Тема 6. Бег в равномерном темпе.	3
12.	Контрольный урок.	2
Раздел 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.		**20**
13.	Тема 7: Строевые упражнения и упражнения на перекладине.	2
14.	Контрольный урок.	1
15.	Тема 8: Лазанье по канату.	2
16.	Контрольный урок.	1
17.	Тема 9: Гиревой спорт.	3

18.	Контрольный урок.	1
19.	Тема 10: Строевые упражнения, опорный прыжок.	4
20.	Контрольный урок.	1
21.	Тема 11: Акробатические упражнения.	4
22.	Контрольный урок.	1
Раздел 4 Лыжная подготовка.		**12**
23.	Тема 12: Классические ходы.	2
24.	Тема 13: Попеременные ходы, непрерывное передвижение.	1
25.	Контрольный урок.	1
26.	Тема 14: Коньковые ходы, спуски и подъемы.	2
27.	Тема 15: Коньковые ходы, непрерывное передвижение 5000 метров.	1
28.	Контрольный урок.	1
29.	Тема 16: Торможение и поворот «плугом», непрерывное передвижение 5000 метров.	3
30.	Контрольный урок.	1
Раздел 5. Баскетбол.		**12**
31.	Тема 17: Перемещение и остановки игрока, ведение мяча, передача мяча в движении.	3
32.	Тема 18: Ведение мяча с сопротивлением, передачи мяча различными способами со сменой места, бросок одной рукой от плеча.	2
33.	Контрольный урок.	1
34.	Тема 19: Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции, сочетание приемов: ведения, передач и бросков, учебная игра.	3
35.	Тема 20: Бросок в прыжке со средней дистанции, сопротивление после ловли мяча, индивидуальные действия в защите и нападении.	2
36.	Контрольный урок.	1
Раздел 6. Волейбол.		**12**
33.	Тема 21: Стойки передвижение игроков, верхняя передача мяча в парах, нижняя прямая подача и прием.	2
34.	Контрольный урок.	1
35.	Тема 22. Верхняя прямая подача на точность, нижний прием, прямой нападающий удар.	2
36.	Контрольный урок.	1
37.	Тема 23. Сочетание приемов: прием, передачи, нападающий удар, верхняя прямая подача. Учебная игра.	5
38.	Контрольный урок.	1
Раздел 7. Кроссовая подготовка.		**12**

39.	Тема 24: Военизированный кросс.	5
40.	Контрольный урок.	1
41.	Тема 25. Бег в равномерном темпе.	4
42.	Контрольный урок.	2
Раздел 8. Легкая атлетика.		**7**
41.	Тема 26: Спринтерский бег.	2
42.	Контрольный урок.	1
43.	Тема 27: Прыжки в длину.	2
44.	Контрольный урок.	1
45.	Тема 28: Метание гранаты.	1
46.	Всего часов.	**99**

4. Ресурсное обеспечение программы.

В соответствии с образовательной программой ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского» использован следующий учебно-методический комплект:

1. Учебник. Физическая культура. 8–9 классы. В.И. Лях 2016 Издательство "Просвещение".
2. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 класс В.И. Лях 2016 г. Издательство "Просвещение.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы В.И. Лях 2016 г. Издательство "Просвещение.