

Р.П. 662.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ


**«УССУРИЙСКОЕ СУВОРОВСКОЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

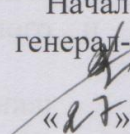
692511, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Афанасьева, 8



ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ОД
(физическая культура)
Протокол №17 от 11.06.2020 г.

Руководитель ОД

_____ А.К. Клюбченко

УТВЕРЖДАЮ
Начальник училища
генерал-майор «запаса»

Н.Н. Глинин
«27» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 9 класса
на 2020-2021 учебный год

Уссурийск – 2020 г.

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета
«Физическая культура»

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 9 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

освоение социальных норм, правил поведения;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях, это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Гимнастика и атлетическая подготовка

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:

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

Обучающийся должен знать:

- название программных упражнений и нормативы;
- требования безопасности на занятиях; приемы оказания помощи, страховки и само страховки в процессе обучения;
- команды, которые подаются для проведения строевых приёмов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении;
- последовательность общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- комплексы вольных упражнений № 1 и 2;
- упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом толчком двух ног (на низкой перекладине), вис, размахивание в висящем положении, соскок махом назад;
- упражнения на брусках – упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;
- акробатические упражнения - стойка на голове толчком двух ног (обозначить), кувырки вперед и назад;
- опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 90-110 см;
- упражнения с тяжестями – поднимание гири 16 кг (махом одной рукой);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны из положения лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног;
- упражнения на гибкость;
- подвижные игры, эстафеты.

Легкая атлетика

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:

- преимущественное развитие силы мышц всего тела с помощью метаний, упражнений с отягощениями, прыжков, развития выносливости с помощью различных методов беговой тренировки.

Обучающийся должен знать:

- роль физической культуры для всестороннего развития личности, правила самостоятельного выполнения легкоатлетических подготовительных упражнений на месте.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- перестроение в ходьбе и беге из колонны по одному в колонну по два-три и наоборот; упражнения с отягощениями; челночный бег 10 x 10 м; бег на 100 м и 3 км; метание теннисного мяча; прыжки в длину с разбега.

Преодоление препятствий

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, воспитание уверенности в собственных силах, смелости и решительности.

Основными задачами занятий по преодолению препятствий являются:

- развитие быстроты в действиях, общей выносливости, гибкости; формирование навыков преодоления естественных препятствий (забора, палисадника, канавы, препятствий высотой до 1,5 м и шириной до 2 м).

Обучающийся должен знать:

- общую терминологию раздела «Преодоление препятствий»; историю возникновения и развития дисциплины «Преодоление препятствий» в России и в иностранных государствах; требования предупреждения травматизма; цель и задачи обучения на занятиях по физической культуре и спорту в средней школе и в военно-учебных заведениях начального профессионального образования; основы личной и спортивной гигиены.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- преодоление искусственных и естественных препятствий шириной до 2 м и высотой до 1,5 м; действия в узких местах и проходах; прыжки через препятствия средней высоты (наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой), перелезания («силой», с опорой на бедро), спрыгивания с невысоких и средних по высоте препятствий.

Спортивные единоборства и рукопашный бой

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:

- 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 приёмы); воспитание смелости и решительности.

Обучающийся должен знать:

- основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами; требования предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам; историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- двусторонние учебные схватки в партере и стойке; приемы самостраховки (при падении на бок с прыжка, через шест, кувырком вперёд через плечо; при падении назад с опорой на предплечья, с поворотом и опорой на руки); кувырки вперед с предметами в руках; захваты (проймы, пояса спереди, пояса через руку, пояса из-под руки); перевороты (с захватом рукава, с косым захватом); удержания (поперёк, со стороны ног) болевые приёмы (рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, ущемление ахиллесова сухожилия); броски (через бедро, через голову, упором стопы в живот, через спину).

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, 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:

- развитие силы и силовой выносливости, совершенствование ловкости и прыгучести.

Обучающийся должен знать:

- роль спортивных и подвижных игр в повышении умственной и физической работоспособности; основные правила соревнований по футболу и футзалу.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и головой, ведение мяча.

Учебно-тематический план

Номер и наименование темы	Количество часов	Из них	
		Групповые занятия	Практические занятия
1	2	3	4
9-й класс ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ			
Тема 1. Гимнастика	15	-	14
Тема 2. Легкая атлетика	14	-	15
Тема 3. Преодоление препятствий	-		-
Тема 4. Рукопашный бой	9	-	9
Тема 5. Спортивные игры	10	-	10
Тема 6. Комплексные занятия	-	-	-
Итого за первое полугодие	48	-	48
ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ			
Тема 1. Гимнастика	10	-	10
Тема 2. Легкая атлетика	13	-	13
Тема 3. Преодоление препятствий	6	-	6
Тема 4. Рукопашный бой	-	-	-
Тема 5. Спортивные игры	8	-	8
Тема 6. Комплексные занятия	17	-	17
Итого за второе полугодие	54	-	54
Итого за 8-й класс	102	-	102

Тематическое планирование

№ п/п	Дата/ Раздел, тема учебного курса	Количество часов	Основные виды деятельности (включая УУД)
9 класс (102 часов)			
Гимнастика и атлетическая подготовка – 25 ч			
1	<p>Инструктаж по ТБ. Совершенствование комплекса вольных упражнений № 1 и № 2. (1) Зачет: «Упражнение №2 – комплекс вольных упражнений №2». (1) Изучение упражнения № 19 поднимание гири 16 кг, махом одной рукой (1) Совершенствование техники поднимания гири 16 кг, махом одной рукой. (1) Зачёт: «Упражнение № 19 – поднимание гири 16 кг, махом одной рукой». (1) Повторение техники прыжка ноги врозь через козла в длину (1) Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в длину. (1) Тренировка в выполнении упражнения №16 и №17 (1) Совершенствование упражнения №16 и №17 с помощью специальных упражнений (1) Зачет: «Упражнение № 17 – наклоны туловища из положения лёжа на спине». (1) Тренировка упражнения № 16 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (1) Совершенствование техники выполнения упражнения № 16 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (1) Зачёт: «Упражнение № 16 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». (1) Повторение упражнения на гибкость, лазание по</p>	25	<ul style="list-style-type: none"> - повторение названий программных упражнений и нормативов; - повторение требований безопасности на занятиях, приёмы оказания помощи, страховки и самостраховки; - повторение и выполнение строевых приёмов и упражнений на внимание; - повторение и выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении; - совершенствование комплекса вольных упражнений № 2; - совершенствование выполнения упражнений на перекладине - подтягивание, подъём переворотом махом одной и толчком второй ногой (на низкой перекладине), вис, размахивание в висе; - совершенствование выполнения упражнений на брусьях – упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках; - повторение и выполнение акробатических упражнений - стойка на лопатках (держат 5 с), кувырки вперёд и назад; - совершенствование опорных прыжков – прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 70-90 см; - совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклоны из положения лёжа на спине; - совершенствование лазания по канату с помощью ног; - совершенствование упражнения на гибкость; - проведение подвижных игр, эстафет; - формирование осанки; - развитие координации движений и подвижности в суставах; - укрепление мышц тела;

<p>канату с помощью ног. (1) Тренировка упражнения на гибкость, лазание по канату с помощью ног. (1) Зачет упражнения № 20 – упражнение на гибкость. (1) Тренировка упражнения № 13 – стойка на голове (лопатках) и упражнения № 14 – кувырков вперед (назад). (1) Совершенствование техники выполнения упражнения № 13 и упражнения № 14. (1) Зачет упражнения № 13 – стойка на голове и упражнения № 14 – кувырков вперед (назад). (1) Тренировка подъема переворотом на перекладине толчком двух ног. (1) Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине толчком двух ног. (1) Зачет: «Упражнение № 5 – подъем переворотом на перекладине». (1) Повторение упражнения № 8 – соскок махом назад на перекладине. (1) Совершенствование техники выполнения упражнения № 8 – соскок махом назад на перекладине. (1) Зачет: «Упражнение № 8 - соскок махом назад на перекладине». (1) Повторение упражнения №10 - соскок махом вперед на брусьях. (1) Совершенствование техники выполнения упражнения №10 - соскок махом вперед на брусьях. (1) Зачет: «Упражнения № 10 – соскок махом вперед на брусьях». (1)</p>		<p>- воспитание смелости и решительности.</p>
<p>Преодоление препятствий – 6 ч</p>		

2	Инструктаж по ТБ. Повторение способов преодоления элементов полосы препятствий. (1) Совершенствование техники преодоления лабиринта и преодоление стенки с проломом. (1) Тренировка в преодолении рва шириной 2 м., и разрушенной лестницы. (1)	6	<ul style="list-style-type: none"> - изучение общей терминологии раздела «Преодоление препятствий» - изучение истории возникновения и развития дисциплины «Преодоление препятствий» в России и в иностранных государствах; - изучение требований предупреждения травматизма; - изучение и совершенствование техники преодоления препятствий шириной до 1,5 м и высотой до 1 м; - изучение действий в узких местах; - изучение и совершенствование техники перелезания через невысокие препятствия с опорой на бедро и «силой»; - спрыгивание с невысоких и средних по высоте препятствий.
Спортивные единоборства и рукопашный бой – 9 ч			
3	<p>Доведение ТБ на занятиях по спортивным единоборствам и рукопашному бою, повторение приёмов самостраховки. (1)</p> <p>Повторение приёмов самостраховки при падении на спину, на бок и вперед. (1)</p> <p>Совершенствование приемов самостраховки при падении на спину, на бок и вперед. (1)</p> <p>Кувырки вперед через плечо, двусторонние учебные схватки в партере. (1)</p> <p>Изучение болевых приемов рычаг локтя после удержания. (1)</p> <p>Изучение бросков через бедро, голову, через спину. (1)</p> <p>Совершенствование болевых приемов и бросков. (1)</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> - изучение основ личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами; - изучение требований предупреждения травматизма на занятиях спортивными единоборствами; - проведение двусторонних учебных схваток в партере; - изучение и тренировка приёмов самостраховки (при падении на спину – из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнёра, стоящего на четвереньках; при падении на бок - из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнёра, стоящего на четвереньках, с поддержкой партнёра; при падении вперёд – с опорой на руки из положения стоя на коленях, из положения стойки); - изучение и тренировка кувырков вперёд, назад; - изучение и тренировка захватов (под локтями, рукавов сверху, одноимённый и разноимённый на груди); - изучение и тренировка удержания (сбоку, со стороны головы); - изучение и тренировка рычага локтя через бедро; - изучение и тренировка переворотов (с захватом двух рук сбоку, рычагом); - изучение и тренировка бросков (задняя подножка, передняя

			<p>подножка);</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие гибкости, общей и силовой выносливости; - формирование навыков в выполнении специальных и подготовительных упражнений, приёмов борьбы в положении партера и стойки.
Лёгкая атлетика – 27 ч			
4	<p>Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции, бег с ускорением. (1)</p> <p>Совершенствование техники старта, стартового разбега и финиширования. Бег 1000 метров. (1)</p> <p>Зачет: «Упражнение № 22 – бег на 60 м». (1)</p> <p>Тренировка в беге на длинные дистанции (интервальный метод). (1)</p> <p>Повторение техники бега на длинные дистанции, бег 1500 м. (1)</p> <p>Зачет: «Упражнение № 27 – бег на 1 км». (1)</p> <p>Повторение техники метания теннисного мяча на дальность. (1)</p> <p>Тренировка в метании теннисного мяча на дальность. (1)</p> <p>Зачет: «Упражнение № 33 - метание теннисного мяча на дальность». (1)</p> <p>Изучение техники челночного бега 10x10. (1)</p> <p>Тренировка челночного бега 10x10 м. Интервальная тренировка. (1)</p> <p>Зачет: «Упражнение № 24 челночный бег 10x10 м», непрерывный равномерный длительный бег. (1)</p> <p>Тренировка в беге на короткие дистанции (соревновательный метод). (1)</p> <p>Тренировка в беге на короткие дистанции (повторный метод). (1)</p> <p>Зачет: «Упражнение № 22 – бег на 60 метров». (1)</p> <p>Изучение техники прыжков в длину с разбега. (1)</p>	27	<ul style="list-style-type: none"> - развитие быстроты и гибкости с помощью специальных упражнений; - повторение гигиенических правил на занятиях по лёгкой атлетике; - повторение правил выполнения упражнений; - повторение требований безопасности при выполнении упражнений; - повторение правил дыхания при физической нагрузках; - совершенствование строевых приёмов на месте, команды «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ»; - совершенствование упражнений для мышц рук и плечевого пояса; - совершенствование упражнений для развития гибкости туловища – вращение туловища, наклоны влево, вправо, вперёд; - совершенствование упражнений для развития мышц ног – покачивание в выпаде, перенос тяжести с одной ноги на другую в седе, поперечный и продольный шпагат, бег на 60 и 100 м, челночный бег 10x10 м, прыжок в длину с разбега; - развитие общей выносливости с помощью различных методов развития физических качеств.

	<p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. (1) Зачет: «Упражнение № 31 - прыжок в длину с разбега». (1) Тренировка в беге на 100 метров, техника старта и бега по дистанции. (1) Тренировка в беге на короткие дистанции (сенсорный метод). (1) Тренировка бега на длинные дистанции (непрерывный равномерный длительный бег). (1) Тренировка бега на длинные дистанции (интервальная тренировка). (1) Зачет: «Упражнение № 27 – бег на 1 км». (1)</p>		
Спортивные и подвижные игры – 18 ч			
5	<p>Инструктаж по ТБ. «Теоретические сведения, сущность и основные правила игры в футбол и футзалу». (1) Разучивание передачи и приема мяча внутренней стороной стопы. (1) Совершенствование передачи и приема мяча внутренней стороной стопы. (1) Разучивание приема мяча подошвой и передачи мяча носком. (1) Совершенствование приема мяча подошвой и передачи мяча носком. (1) Разучивание техники удара по мячу внутренней стороной стопы. (1) Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы. (1) Разучивание удара по мячу подъемом по воротам. (1) Совершенствование удара по мячу подъемом по воротам. (1) Разучивание техники удара головой по мячу на</p>	18	<ul style="list-style-type: none"> - развитие координации движений, ловкости и быстроты; - повторение гигиенических правил на занятиях по спортивным и подвижным играм; - повторение требований предупреждения травматизма при проведении занятий; - повторение основных правил соревнований по футболу и футзалу; - повторение и совершенствование приема мяча и передачи мяча; - изучение и совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы; - изучение и совершенствование удара по мячу подъемом; - изучение и совершенствование приема мяча подошвой; - изучение и совершенствование удара по мячу головой на месте и в прыжке; - изучение и совершенствование техники ведения мяча - изучение и совершенствование тактических комбинаций в нападении и защите; - изучение и совершенствование нападающих комбинаций 1+2+2 и 1+3+1;

	<p>месте и в прыжке. (1) Совершенствование техники удара головой по мячу на месте и в прыжке.(1) Разучивание ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. (1) Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. (1) Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам.(1) Учебная игра с применением тактических систем 1+2+2 и 1+3+1.(1) Совершенствование техники удара по мячу подъемом, игра вратаря, ловля и отбивание мяча. (1) Учебно-тренировочная игра с командными тактическими действиями. (1) Совершенствование передачи мяча подъёмом на различные расстояния. (1) Разучивание техники игры вратаря, стойка, передвижение, отбивание мяча руками и ногами. (1) Совершенствование техники игры вратаря, ловля и отбивание мяча. (1)</p>		<p>- изучение различных атакующих и защитных комбинаций во время учебных двусторонних игр с командными действиями.</p>
Комплексные занятия – 17 ч			
6	<p>Инструктаж по ТБ. Силовая тренировка на перекладине, бег до 2000 м., эстафеты. (1) Бег в составе подразделения до 2000 м., силовая эстафета. (1) Зачёт: «Упражнение № 3 – подтягивание на перекладине». (1) Повторение техники прыжков в длину с места, силовая тренировка, бег 1000 м. (1) Совершенствование техники прыжков в длину с места, подвижные игры, эстафеты. (1)</p>	17	<p>- развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости; - воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; - улучшение физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма; - формирование правильной осанки; - формирование потребности в систематическом выполнении физических упражнений.</p>

<p>Зачёт: «Упражнение № 30 – прыжок в длину с места». Бег 1500 м. (1)</p> <p>Тренировка на гимнастических снарядах, учебная игра в футбол. (1)</p> <p>Повторение комплекса вольных упражнений №2., эстафета, бег 800 м. (1)</p> <p>Инструктаж по ТБ. Силовая тренировка по системе кроссфит. (1)</p> <p>Скоростно-силовая тренировка с помощью специальных упражнений. (1)</p> <p>Тренировка с гирями 16 кг., учебная игра в волейбол. (1)</p> <p>Эстафеты с элементами футбола и баскетбола, круговая тренировка. (1)</p> <p>Тренировка на гимнастических снарядах, эстафеты, бег до 1500 м. (1)</p> <p>Силовая тренировка по системе кроссфит, двусторонняя игра в волейбол. (1)</p> <p>Силовая тренировка с гирями и набивными мячами, бег до 1500 м. (1)</p> <p>Зачет: «Упражнение № 3 - подтягивание на перекладине». (1)</p> <p>Скоростно-силовая тренировка, бег 1000 м., подвижные игры. (1)</p> <p>Скоростная тренировка, эстафеты, игра в футбол. (1)</p> <p>Силовая тренировка с помощью специальных упражнений (кроссфит). (1)</p> <p>Зачет: «Упражнение № 23 – бег на 100 м». (1)</p> <p>Скоростно-силовая тренировка с помощью специальных упражнений (кроссфит). (1)</p>		<p>- всестороннее и гармоничное развитие</p>
---	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема / тема урока	Кол-во часов	Дата		Виды деятельности обучающегося
			П	Ф	
I четверть (27)					
	Лёгкая атлетика	14			
1.	Инструктаж по ТБ	1	1.09		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Тренировка прыжка в длину с места, равномерный непрерывный длительный бег до 3000м.
2.	Изучение техники челночного бега 10x10 м.	1	3.09		Подготовительная часть. изучение техники челночного бега 10x10 м. Ускоренный бег по дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	Контроль упражнения № 25(челночный бег 10x10 м.)	1	5.09		Подготовительная часть. Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Эстафета.
4.	Изучение метания теннисного мяча	1	8.09		Подготовительная часть. Изучение техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции до 60 м. Тренировка прыжка в длину с места.
5.	Тренировка метания теннисного мяча	1	10.09		Подготовительная часть. Совершенствование тренировки техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции до 60 м. Тренировка прыжка в длину с места.
6.	Контроль упражнения № 33 (метания теннисного мяча)	1	12.09		Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль метания мяча на дальность

7.	Техника бега на короткие дистанции.	1	15.09		Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
8.	Тренировка бега на 100 м.	1	17.09		Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.
9.	Контроль упражнения № 23 (бег на 100 м.)	1	19.09		Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль бега на 100 м.
10.	Техника бега на длинные дистанции.	1	22.09		Подготовительная часть. Изучение техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости равномерный непрерывный длительный бег 3000м.
11.	Тренировка бега на 3000 м.	1	24.09		Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Равномерный непрерывный длительный бег до 5000м.
12.	Контроль упражнения № 28 (бег на 3000 м).	1	26.09		Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль бега на 3000 м.
13.	Инструктаж по ТБ	1	29.09		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Тренировка прыжка в длину с места, равномерный непрерывный длительный бег до 3000м.
14.	Изучение техники прыжка в длину с разбега	1	1.10		Изучают технику прыжка в длину с разбега, развивают выносливость, скорость, координацию и внимание.
	Спортивные и подвижные игры (Футбол и футзал)	10			
15	Инструктаж по ТБ.	1	3.10		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Правила игры в футбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач,

					ведения мяча.
16	Передвижения игрока	1	6.10		Подготовительная часть. Обязанности судьи при игре. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в футбол
17	Удар внутренней стороной стопы	1	8.10		Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в футбол
18	Остановка и ведение мяча	1	10.10		Подготовительная часть. Обязанности судьи при игре. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в футбол
19	Тактические действия в футболе	1	13.10		Подготовительная часть. Обязанности судьи при игре. тактические действия в футболе с применением систем игры: 1 + 4 + 4 + 2 и 1 + 3 + 5 + 2
20	Контроль техники игры	1	15.10		Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Двухсторонняя учебная игра
21	Удар внутренней частью подъема	1	17.10		Подготовительная часть. Изучить удар внутренней частью подъема Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Двухсторонняя учебная игра
22	Удары по воротам	1	20.10		Подготовительная часть. Изучить удар с различных позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Двухсторонняя учебная игра
23	Двухсторонняя учебная игра	1	22.10		Подготовительная часть. Двухсторонняя учебная игра
24	Контроль обязанностей судьи в игре	1	24.10		Подготовительная часть. Контроль обязанностей судьи в игре
	Гимнастика и атлетическая подготовка	3			

25	Инструктаж по ТБ, совершенствование подтягивания на перекладине.	1	27.10		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине.
26	Контроль упражнения №3 (подтягивания на перекладине).	1	29.10		Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине.
27	Тренировка подтягивания на перекладине. Совершенствование сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	1	31.10		Подготовительная часть. совершенствование подтягивания на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях
II четверть (21)					
	Спортивные единоборства и рукопашный бой	9			
28	Инструктаж по ТБ.	1	10.11		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Тренировка самостраховке при падении вперед, назад на бок. Специальные упражнения в движении.
29	Специальные упражнения в парах	1	12.11		Подготовительная часть. Кувырки вперед-назад. Специальные упражнения в парах. Силовая эстафета.
30	Совершенствование самостраховки при падении назад-вперед на бок.	1	14.11		Подготовительная часть. Тренировка кувырков вперед. Совершенствование самостраховки при падении назад, вперед, на бок. назад и на бок. Специальные упражнения в парах.
31	Изучение техники удержания сбоку.	1	17.11		Подготовительная часть. Изучение техники удержания сбоку. Лазание по канату.
32	Обучение техники борьбы в партере	1	19.11		Подготовительная часть. Обучение техники борьбы в партере Двухсторонние обусловленные схватки в партере.
33	Изучение техники выполнения задней подножки	1	21.11		Подготовительная часть. Изучение техники выполнения бросков- задняя подножка. Тренировка силы и силовой выносливости
34	Изучение техники выполнения броска через бедро	1	24.11		Подготовительная часть. Изучение техники броска через бедро. Совершенствование техники выполнения «задней подножки»

35	Двухсторонние обусловленные схватки в партере.	1	26.11		Подготовительная часть. Совершенствование техники выполнения «задней подножки» Двухсторонние обусловленные схватки в партере.
36	Двухсторонние обусловленные схватки в партере.	1	28.11		Подготовительная часть. Приемы страховки и само страховки. Контроль техники выполнения само страховки при падении вперед. Двухсторонние обусловленные схватки в партере.
	Гимнастика и атлетическая подготовка	15			
37	Инструктаж по ТБ. Тренировка подтягивания на перекладине.	1	2.12		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине.
38	Тренировка подтягивания на перекладине.	1	3.12		Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине.
39	Контроль упражнения №3 (подтягивания на перекладине).	1	5.12		Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине.
40	Тренировка техники лазания по канату	1	8.12		Подготовительная часть. Тренировка и совершенствование техники лазание по канату.
41	Совершенствование техники лазания по	1	10.12		Подготовительная часть. Совершенствование техники лазание по канату.
42	Контроль упражнения №21 (лазание по канату)	1	12.12		Подготовительная часть. контроль лазание по канату.
43	Изучение Комплексного силового упражнения	1	15.12		Подготовительная часть. Изучение комплексного силового упражнения
44	Тренировка Комплексного силового упражнения	1	17.12		Подготовительная часть. тренировка комплексного силового упражнения
45	Контроль упражнения №18 (комплексное силовое упражнение)	1	19.12		Подготовительная часть. контроль комплексного силового упражнения
46	Изучение поднимание гири 16 кг. рывком	1	22.12		Подготовительная часть. Изучение поднимание гири 16 кг. рывком
47	Тренировка поднимание гири 16 кг. рывком	1	24.12		Подготовительная часть. Тренировка поднимание гири 16 кг. рывком

48	Контроль упражнения №19 (поднимание гири 16 кг. рывком)	1	26.12		Подготовительная часть Контроль поднимание гири 16 кг. рывком
III четверть (27)					
	Комплексные занятия	9			
49	Инструктаж по ТБ.	1	12.01		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Тренировка выносливости. Круговая силовая тренировка.
50	Тренировка силовых качеств.	1	14.01		Подготовительная часть. Тренировка подтягивания и подъема переворотом на перекладине. Тренировка наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
51	Тренировка ловкостных качеств.	1	16.01		Подготовительная часть. Спортивные игры. Тренировка подъема ног к перекладине.
52	Тренировка выносливости	1	19.01		Подготовительная часть. Непрерывный равномерный длительный бег. Спортивные игры.
53	Тренировка подтягивания на перекладине.	1	21.01		Подготовительная часть. Подтягивания на перекладине различными хватами.
54	Комплексная силовая тренировка	1	23.01		Подготовительная часть. Комплексная силовая тренировка. Спортивные игры.
55	Комплексная тренировка силы, силовой выносливости и ловкости	1	26.01		Подготовительная часть, подвижная игра, круговая силовая тренировка.
56	Комплексная тренировка силы, силовой выносливости и ловкости	1	28.01		Подготовительная часть, подвижная игра, круговая силовая тренировка.
57	Комплексная тренировка силы, силовой выносливости и ловкости	1	31.01		Подготовительная часть, подвижная игра, круговая силовая тренировка.
	Гимнастика и атлетическая подготовка	10			
58	Инструктаж по ТБ.	1	2.02		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине.
59	Тренировка и совершенствование подтягивания на перекладине.	1	4.02		Подготовительная часть. Тренировка и совершенствование подтягивания на

					перекладине.
60	Контроль упражнения №3 (подтягивания на перекладине).	1	6.02		Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине.
61	Тренировка Комплексного силового упражнения	1	9.02		Подготовительная часть. тренировка комплексного силового упражнения
62	Совершенствование комплексного силового упражнения	1	11.02		Подготовительная часть. совершенствование комплексного силового упражнения
63	Контроль упражнения №18 (комплексное силовое упражнение)	1	13.02		Подготовительная часть. контроль комплексного силового упражнения
64	Тренировка поднимание гири 16 кг. рывком	1	16.02		Подготовительная часть. Тренировка поднимание гири 16 кг. рывком
65	совершенствование однимание гири 16 кг. рывком	1	18.02		Подготовительная часть совершенствование однимание гири 16 кг. рывком
66	Контроль упражнения №19 (поднимание гири 16 кг. рывком)	1	20.02		Подготовительная часть Контроль поднимание гири 16 кг. рывком
67	Совершенствование сгибинае разгибание рук в упоре на брусьях	1	24.02		Подготовительная часть. Совершенствование сгибинае разгибание рук в упоре на брусьях
	Спортивные и подвижные игры. Гандбол, баскетбол	8			
68	Инструктаж по ТБ.	1	25.02		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Правила игры в гандбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча.
69	Передвижения игрока	1	27.02		Подготовительная часть. Обязанности судьи при игре. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в гандбол.
70	Броски (передача) левой, правой рукой	1	2.03		Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в гандбол.
71	Броски по воротам	1	4.03		Подготовительная часть. Изучить удар с различных позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Двухсторонняя

					учебная игра
72	Тактические действия в гандболе (баскетболе)	1	6.03		Подготовительная часть. Обязанности судьи при игре. тактические действия в гандболе с применением систем игры: 1 + 4 + 4 + 2 и 1 + 3 + 5 + 2
73	Контроль техники игры	1	9.03		Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Двухсторонняя учебная игра
74	Двухсторонняя учебная игра	1	11.03		Подготовительная часть. Двухсторонняя учебная игра
75	Контроль обязанностей судьи в игре	1	13.03		Подготовительная часть. Контроль обязанностей судьи в игре
IV четверть (27)					
	Преодоления препятствий	6			
76	Инструктаж по ТБ	1	23.03		Инструктаж по ТБ. Теоретические основы преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий,.
77	Ознакомление с ОКУ на ЕПП	1	25.03		Подготовительная часть. ознакомление с отдельными препятствиями ЕПП.
78	Обучение способам преодоления искусственных и естественных препятствий	1	27.03		Подготовительная часть. Обучение способам преодоления искусственных и естественных препятствий
79	Изучение отдельного препятствия «лабиринт» на ЕПП	1	30.03		Подготовительная часть. Изучение отдельного препятствия «лабиринт» на ЕПП
80	Совершенствование отдельного препятствия «лабиринт» на ЕПП	1	1.04		Подготовительная часть. Совершенствование отдельного препятствия «лабиринт» на ЕПП
81	Изучение метания гранаты Ф-1 (600 г) на точность	1	3.04		Подготовительная часть. Изучение метания гранаты Ф-1 (600 г) на точность
	Комплексные занятия	8			

82	Инструктаж по ТБ.	1	6.04		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Тренировка выносливости. Круговая силовая тренировка.
83	Тренировка силовых качеств.	1	8.04		Подготовительная часть. Тренировка подтягивания и подъема переворотом на перекладине. Тренировка наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
84	Тренировка ловкостных качеств.	1	10.04		Подготовительная часть. Спортивные игры. Тренировка подъема ног к перекладине.
85	Тренировка выносливости	1	13.04		Подготовительная часть. Непрерывный равномерный длительный бег. Спортивные игры.
86	Тренировка подтягивания на перекладине.	1	15.04		Подготовительная часть. Подтягивания на перекладине различными хватами.
87	Комплексная силовая тренировка	1	17.04		Подготовительная часть. Комплексная силовая тренировка. Спортивные игры.
88	Комплексная тренировка силы, силовой выносливости и ловкости	1	20.04		Подготовительная часть, подвижная игра, круговая силовая тренировка.
89	Комплексная тренировка силы, силовой выносливости и ловкости	1	22.04		Подготовительная часть, подвижная игра, круговая силовая тренировка.
	Легкая атлетика	13			
90	Инструктаж по ТБ	1	24.04		Подготовительная часть. Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Эстафета.
91	Совершенствование челночного бега 10х10 м.	1	27.04		Подготовительная часть. тренировка техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции до 60 м. Тренировка прыжка в длину с места.
92	Контроль упражнения № 25(челночный бег 10х10 м.)	1	29.04		Подготовительная часть. Совершенствование тренировка техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции до 60 м. Тренировка прыжка в длину с места.
93	Тренировка метания теннисного мяча	1	30.04		Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения.

					Контроль метания мяча на дальность
94	Совершенствование метания теннисного мяча	1	4.05		Подготовительная часть. тренировка техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
95	Контроль упражнения № 33 (метания теннисного мяча)	1	6.05		Подготовительная часть. совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.
96	Тренировка техники бега на короткие дистанции.	1	8.05		Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль бега на 100 м.
97	Совершенствование бега на 100 м.	1	11.05		Подготовительная часть. Изучение техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости равномерный непрерывный длительный бег 3000м.
98	Контроль упражнения № 23 (бег на 100 м.)	1	13.05		Подготовительная часть. Повторение техники бега на длинные дистанции. Равномерный непрерывный длительный бег до 5000м.
99	Техника бега на длинные дистанции.	1	15.05		Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль бега на 3000 м.
100	Тренировка бега на 3000 м.	1	18.05		Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Тренировка прыжка в длину с места, равномерный непрерывный длительный бег до 3000м.
101	Контроль упражнения № 28 (бег на 3000 м).	1	20.05		Подготовительная часть. совершенствование челночного бега 10x10 м, Ускоренный бег по дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
102	Тренировка прыжка в длину с разбега.	1	22.05		Подготовительная часть. тренировка прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.

Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

1. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов. МО РФ № 352 от 30.10.2004 г.
2. Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП-2001)
3. Учебник – Лёгкая атлетика и ускоренное передвижение, Л., 1997
4. Блахин Г.Н. Учебник – Преодоление препятствий, Санкт-Петербург, 2006 г.
5. Учебник – Гимнастика и атлетическая подготовка, Санкт-Петербург, 2005 г.
6. Учебник – Рукопашный бой, Л., 2000 г.

Минимальное материально-техническое обеспечение

1. Инвентарь для спортивных и подвижных игр (волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, манишки, секундомер, свистки, флажки).
2. Боксерские перчатки, боксерские шлемы, боксерские груши,
3. Куртки для борьбы самбо, борцовский ковер.
4. Гимнастические перекладыны, брусья.
5. Отдельные препятствия и вся полоса препятствий в целом.
6. Стадион (футбольное поле, замкнутая круговая беговая дорожка, сектора для прыжков в длину).
7. Площадка для игры в пейнтбол, пейнтбольное оборудование.
8. Оборудование зала гимнастики, спортивных игр, тяжелой атлетики.

Формы и средства контроля

В процессе обучения и в конце учебной четверти уровень физической подготовленности обучающихся определяется на основании текущих оценок за выполнение упражнений учебной программы, а в конце учебного года – только на контрольно-проверочных занятиях. Во всех случаях оценка выводится в соответствии с требованиями ст. 275-284 НФП 2004 года. В течение учебного года каждый обучающийся проверяется и оценивается по каждому физическому упражнению учебной программы. В конце обучения в 9 классе итоговая оценка определяется на основании всех полученных текущих оценок за упражнения последней учебной четверти и оценок по гимнастике.

Формами контроля предметных результатов являются: сдача контрольных нормативов по физической подготовке, предусмотренные учебной программой.

Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися учебной программы по физической культуре для 9 класса, составляющие содержание блоков «обучающийся научится» - базовый уровень достижений планируемых предметных результатов и «обучающийся

получит возможность научиться» - повышенный уровень достижений планируемых предметных результатов.

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 9-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

В рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» включены контрольные упражнения и тесты, указанные в приказе Министерства обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 года № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации».

Это связано с особенностью ФГКОУ «Уссурийское суворовское военное училище», как учреждения Министерства обороны с военно-ориентированным обучением и воспитанием, а также необходимостью реализации в связи с этим военно-прикладной направленности физического воспитания. Для описания достижений обучающихся установлены следующие четыре уровня:

- базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках круга выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3»). Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

Уровни, превышающие базовый:

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

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

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

Уровень достижений, который ниже базового:

- пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимися не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в физическом развитии и дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные физические упражнения повышенного уровня. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе физического развития и оказании целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Данная система оценивания применима в ходе различных процедур оценивания: текущего, промежуточного и итогового. Решение об освоении или не освоении учебного материала по предмету принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня (выполнение не менее 50% заданий базового уровня или получение 50% от максимального балла за выполнение заданий базового уровня).

Количество часов отведенных на проведение зачётов.

	Зачет	Итого
1 четверть	5 ч	5 ч
2 четверть	5 ч	5 ч
3 четверть	5 ч	5 ч
4 четверть	5 ч	5 ч

Старший преподаватель ОД (ФК)
Уссурийского СВУ
капитан

В.Сафронов