

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

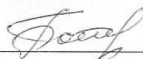
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Московского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №354

РАССМОТРЕНО

Председатель МО



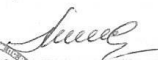
Бойцова М.В.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы

№354



Шнырикова Л.А.

Приказ №61-ОД от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса

Составители:

Бойцова Марина Владимировна,
учитель физической культуры высшей категории
Пашкина Елена Николаевна,
учитель физической культуры высшей категории

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС основного общего образования второго поколения, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 8-9 классов с опорой на федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- 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, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 9 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
- Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича /автор-составитель А.И.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2012
- Лях, В.И. Физическая культура 8 – 9 класс : учебник для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях. –М. : Просвещение 2014, 2017. – 256 с.

- Рабочая программа по физической культуре. 9 класс/ Сост. А.Ю.Патрикеев.- М.: ВАКО, 2016. – 80
- Физическая культура 9-11 классы (юноши и девушки): рабочие программы по учебникам В.И.Ляха /авт.-сост. М.С.Свиридова, А.Я.Луцаев. – Волгоград : Учитель, 2016. – 104 с
- «Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»

2. Электронные ресурсы:

- Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»
<http://school-collection.edu.ru>
-
-
- Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт».
<http://standart.edu.ru>
- Сайт Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>
- Сайт Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

3. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности

4. Технические средства;

- аудиоцентр
- ноутбук

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- коврики гимнастические;
- мячи набивные 1 кг;
- козел гимнастический
- гантели 1,5, 2 и 3 кг
- фитболы;
- скакалки гимнастические;
- скакалки 6-ти метровые;
- мячи малые теннисные;
- мячи волейбольные и баскетбольные
- мячи волейбольные облегченные
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- кубики, кегли;
- аптечка медицинская

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- 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 познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий, в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение 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 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 при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- умение измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся и вариативных условиях.
-

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

- Самонаблюдение во время занятий
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий
- Туристские походы как форма активного отдыха
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Правила проведения банных процедур
- Организация и проведение занятий профессионально прикладной подготовкой
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- История возникновения и развития физической культуры

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки
- *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.* Гимнастика с основами акробатики.
 - ✓ Организующие команды и приемы
 - ✓ Акробатические упражнения и комбинации
 - ✓ Стойка на голове и руках
 - ✓ Длинный кувырок с разбега – юноши
 - ✓ Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь
 - ✓ Мост и поворот в упор, стоя на одном колене - девушки
 - ✓ Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь, опорный прыжок боком
 - ✓ Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке (девочки)
 - ✓ Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)
 - ✓ Висы и упоры
 - ✓ Подъем в упор переворотом махом на перекладине
 - ✓ Подъем силой
 - ✓ Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости
 - ✓ Лазание по гимнастической стенке
- Легкая атлетика.
 - ✓ Беговые и прыжковые упражнения
 - ✓ Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег
 - ✓ Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с разбега
 - ✓ Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега
 - ✓ Развитие выносливости, быстроты, силы, координации движений
- Лыжная подготовка.
 - ✓ Техника передвижений на лыжах
 - ✓ Подъемы, спуски, повороты, торможения
 - ✓ Одновременный бесшажный ход
 - ✓ Одновременный одношажный ход
 - ✓ Коньковый ход
 - ✓ Техника перехода с хода на ход
 - ✓ Развитие выносливости, силы координации движений, быстроты
- Спортивные игры.
 - ✓ Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.
 - ✓ Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений
- Упражнения общеразвивающей направленности
 - ✓ Общефизическая подготовка

Распределение учебных часов по разделам программы в 9 классе

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	В процессе проведения уроков
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	12
Легкая атлетика	18
Кроссовая подготовка с элементами ОФП	10
Спортивные игры	
Волейбол	14
Баскетбол	14
Общее количество часов	68

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе
Контрольные тесты и упражнения**

Упражнения	Юноши			Девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м						
13-14 лет	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
14-15 лет	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Прыжок в длину с разбега						
13-14 лет	310	370	410	260	310	360
14-15 лет	330	380	430	290	330	370
Прыжок в высоту с разбега						
13-14 лет	105	120	130	95	105	115
14-15 лет	110	125	130	100	110	115
Бег на 3000 м (ю) и 2000 м (д)						
13-14 лет	17.50	16.50	16.00	13.40	12.30	11.00
14-15 лет	16.50	16.10	15.20	12.50	11.30	10.20
Метание малого мяча на дальность						
13-14 лет	28	37	42	17	21	27
14-15 лет	32	40	45	18	23	28

Показатели физической подготовленности учащихся 9 класса

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 60 метров	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе	20	20
Сила	Подтягивание	8	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой		24
	Прыжок в длину с места	190	170
Выносливость	Бег 2000 м	10.00	-
	Бег 1000 м	-	5.20
	Кроссовый бег 2000 м	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах 2 км	16.30	21.00
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев	5	3
	Челночный бег 3x10 м	8,2	8,8

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 9 класса

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	+12	8	-4	+20	12	-7
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	58	56	54	66	64	62
Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

Поурочное планирование для 9 класса.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Виды и формы контроля
1	ОМУ по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Урок открытия нового знания (УОНЗ)	текущий
2	Тестирование в беге на 30м и челночном беге 3x10 м	(Урок развивающего контроля (УРК))	тест
3	Тестирование бега на 60м	УРК	тест
4	Техника метания мяча на дальность	Урок рефлексии	текущий
5	Тестирование метания мяча на дальность	УРК	зачет
6	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 300 м	УРК	зачет
7	Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	текущий
8	Тестирование бега на 1000м	УРК	зачет
9	Тестирование прыжка в длину с места	УРК	тест
10	Волейбол. ОМУ по ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками	УОНЗ	текущий
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	УОМН	текущий
12	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу	УОМН	текущий
13	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подачи.	УОНЗ	текущий
14	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подачи.	УОМН	текущий
15	Волейбол. Прямой нападающий удар	УОМН	текущий
16	Волейбол. Прямой нападающий удар	Урок рефлексии	текущий
17	Волейбол. Блокирование	УОНЗ	текущий
18	Волейбол. Тактические действия.	УОМН	текущий
19	Волейбол. Тактические действия.	УОМН	текущий
20	Волейбол. Игра по правилам.	УОМН	текущий
21	Волейбол. Игра по правилам	УОМН	текущий
22	Волейбол. Игра по правилам.	Урок рефлексии	текущий
23	Контрольный урок по теме «Волейбол»	УРК	зачет
24	ОМУ по ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	УОНЗ	текущий
25	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	УОНЗ	текущий
26	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	УОМН	текущий
27	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	УОМН	текущий
28	Тестирование подтягивания и сгибания-разгибания рук в упоре лежа	УРК	зачет
29	Урок общефизической подготовки. Наклон вперед	УРК	зачет

30	Урок общефизической подготовки. Подтягивание в висе	УРК	зачет
31	Урок общефизической подготовки. Поднимание туловища из положения лежа	УРК	зачет
32	Опорный прыжок через козла ноги врозь	УОМН	текущий
33	Опорный прыжок	УОМН	текущий
34	Контрольный урок по теме «опорный прыжок»	УРК	текущий
35	Урок круговой тренировки	Урок рефлексии	зачет
36	ОМУ по ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Комплекс ОФП	УОНЗ	текущий
37	Бег 10 мин., развитие выносливости. Комплекс ОФП	УОМН	текущий
38	Бег 12 мин., переменный бег. Комплекс ОФП	Урок рефлексии	текущий
39	Бег 14 мин., переменный бег. Комплекс ОФП.	УОМН	текущий
40	Бег 15 мин., переменный бег. Комплекс ОФП	УОМН	текущий
41	Бег 16 мин., Комплекс ОФП. Комплекс ОФП	УОМН	текущий
42	Бег 17 минут, комплекс ОФП	Урок рефлексии	текущий
43	Бег 6 мин на результат	УРК	зачет
44	Бег 18 мин., Комплекс ОФП.	УОНЗ	текущий
45	Бег 19 минут, комплекс ОФП	УОМН	текущий
46	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча	УОНЗ	текущий
47	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча	УОМН	текущий
48	Баскетбол. Штрафной бросок	УОНЗ	текущий
49	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	УОМН	текущий
50	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	УОМН	текущий
51	Ведение мяча змейкой 2х15 м	УРК	зачет
52	Челночный бег с ведением мяча 3х10 м	УРК	зачет
53	Баскетбол. Нападение и защита. Броски мяча	УОНЗ	текущий
54	Баскетбол. Нападение и защита. Броски мяча	УОМН	текущий
55	Баскетбол. Тактические действия.	УОНЗ	текущий
56	Баскетбол. Игра по правилам	УОМН	текущий
57	Баскетбол. Игра по правилам	УОМН	текущий
58	Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	текущий
59	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	УРК	зачет

60	Тестирование в беге на 30м и челн. беге 3x10 м	УРК	тест
61	Тестирование прыжка в длину с места	УРК	тест
62	Тестирование бега на 60 м.	УРК	тест
63	Тестирование бега на 300 м.	УРК	текущий
64	Тестирование бега на 1000м	УРК	текущий
65	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	УОМН	текущий
66	Эстафетный бег	УОМН	текущий
67	Эстафетный бег	Урок рефлексии	текущий
68	Эстафетный бег	Урок рефлексии	текущий

Итого	часов	В том числе:			
		Урок открытия нового знания (УОНЗ)	Урок общеметодологической направленности (УОМН)	Урок развивающего контроля (УРК)	Уроки рефлексии (УР)
по программе	68	12	25	21	10
выполнено					