

*Приложение № 3
к ОП ООО*

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района
Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»

на методическом совете

ГБОУ СОШ № 321

Протокол № 12 от 20. 06. 2022г.

«Принято»

на педагогическом совете

ГБОУ СОШ № 321

Протокол № 1 от 30. 08 2022г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 321

Е.М.Анцырева
Пр. № 110.1-о от 31. 08. 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

9 класс

базовый уровень

102 часов/год

Составитель:

Ф.И.О. учителя :Школина
В.В.

учитель (предмет):
физическая культура

кв. категория: I категория

2022-2023 учебный год

1. Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) для 9 класса.

Учебник для 8 – 9 класса: Лях В.И. , Маслов М.В. .«Физическая культура. 8-9 классы», М., Просвещение,2018; (3 часа в неделю всего 102 часа). (1.2.7.1.2.2)

Структура документа.

Рабочая программа включает в себя:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных знаний, основных видов учебной деятельности.
- учебно-тематический план;
- требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе;
- учет достижений учащихся, формы и средства контроля;
- учебно-методическое и материально - техническое обеспечение;
- перечень электронных образовательных ресурсов;
- календарно-тематическое планирование.

- **Статус документа.**

Данная рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115;

Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15);

федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 245;

перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648-20);

санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 32 (далее – СанПин 1.2.3685-21);

Устава ГБОУ школа № 321 Центрального района Санкт-Петербурга.

Программа для ОУ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» /В.И. Лях, А.А. Зданевича. – Волгоград, изд-во «Учитель», 2018.
9 класс. Физическая культура. 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебного комплекса:

Лях В.И., Маслов М.В. «Физическая культура. 8-9 классы», М., Просвещение, 2018

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне отводится 102 часа в 9 классе из расчета 3 часа в неделю (с учетом 34 учебных недель). Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный компонент содержания образования. Текущий контроль осуществляется в виде самостоятельных работ, зачетов, тестов.

2. Пояснительная записка:

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2018 год.

Программный материал по физической культуре для учащихся 9-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляют подпрограммы по легкой атлетике, гимнастике, спортивных игр и подвижных игр.

Все модули базисной программы расширены за счёт вариативной части и адаптированы к сезонным условиям.

Необходимым компонентом для достижения представленных ниже целей является визуализация теоретического материала с помощью компьютерных технологий. Обеспечение визуализации осуществляется обучающими видео-уроками и презентациями.

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное – укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- Развитие двигательных способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- повышение мотивационной составляющей при работе с учащимися, проявляющими интерес к предмету (привлечение к соревновательной деятельности; помощь ученикам менее адаптированным к физическим нагрузкам) и укрепление теоретической базы для менее физически развитых детей (написание реферативных работ и составление презентаций).
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения *задач*, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко *знать*, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, *уметь* самостоятельно развивать физические качества, знать и *владеть* формированием навыков правильной осанки и *вырабатывать* у себя морально-волевые качества, культуру поведения, *воспитывать* в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны *знать*, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов *предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья*.

На уроках физической культуры в 9-х классах решаются основные *задачи*, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии: занятий физическими упражнениями на основные системы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 9-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Метапредметные результаты:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

3. Содержание учебного предмета

Спортивные игры (45 часов)

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний

этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Легкая атлетика (21 час)

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Кроссовая подготовка (18 час)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег на время. Равномерный бег на расстояния (2 км, 3 км). Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика (18 час)

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

4. Учебно-тематический план

Разделы учебной программы	Всего часов
- Гимнастика	18
- Баскетбол	27
- Волейбол	18
- Лёгкая атлетика	21 (10+11)
- Кроссовая подготовка	18 (10+8)
ВСЕГО	102

5. Требования к уровню подготовки учащихся

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействие формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

						кий	й		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14 15	5,8 5,5	5,5-5,1 5,3-4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,9-5,4 5,8-5,3	4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	14 15	9,0 8,6	8,7-8,3 8,4-8,00	8,0 7,7	9,9 9,7	9,4-9,0 9,3-8,8	8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14 15	160 175	180-195 190-205	210 220	145 155	160-180 165-185	200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	1050 1100	1200-1300 1250-1350	1450 1500	850 900	1000-1150 1050-1200	1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	14 15	3 4	7—9 8—10	11 12	7	11—15 12—15	20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	14 15	2 3	6—7 7—8	9 10	4 и ниже 4-5	13—15 12—13	17 16

6. Учет достижений учащихся, формы и средства контроля

Тесты:

- Бег 30м;
- Челночный бег 3х10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег,м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

Таблица 2 - Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 9 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55

9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

7. Список литературы

1. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Волгоград, изд-во «Учитель», 2016, 102 часа.
2. Гринин Л.Е. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград, изд-во «Учитель», 2016
3. Найминова Э.П. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры», Ростов-на-Дону, изд-во «Феникс», 2008
4. Никифоров А.А., Серова А.А. « Физическая культура. Предметные олимпиады 7-11класс». Волгоград, изд-во «Учитель», 2018
5. Барчуков И.С. «Физическая культура методика практического обучения», Издательство – «Кнорус», 2017
6. Патрикеев А.Ю. «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». Волгоград, «Учитель», 2014
7. Попов Г.П. «Реализация физкультурно-спортивного комплекса», Волгоград, изд-во «Учитель», 2018

