



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.05.2022 № 8

УТВЕРЖДЕНО

приказом и.о. директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 31.05.2022 № 495/1
_____ Д.И. Сизов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

по физической культуре

для обучающихся 9 «А», 9 «Б», 9 «В», 9 «Г» классов

на 2022 - 2023 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составитель:

Шолопова В.А., председатель МО

Санкт-Петербург

2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативная основа программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. 11.12.2020);
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М.: Просвещение, 2021.
- Физическая культура. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. учеб. для общеобразов. орг. / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2019.
- Основная образовательная программа основного общего образования (ФГОС ООО) ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 9 классе

Цели школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Планируемые результаты изучения учебного предмета:

Метапредметные результаты изучения физической культуры в школе:

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;

- взаимодействовать с другими учениками в достижении общих целей;

- оценивать достигнутые результаты;

- умение работать с разными источниками информации,

Предметные связи урока физической культуры:

Физическая культура является самостоятельным, специфическим видом деятельности. Однако она не существует в изолированном пространстве, а проникает во многие сферы.

В рамках теоретического курса ученики изучают влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Узнают роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Повторяют историю возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, о роли Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, целях и задачах современного олимпийского движения, идеалах и символике Олимпийских игр и олимпийского движения. Узнают об олимпийском движении в России, о первых успехах российских спортсменов на Олимпийских играх, об основных этапах развития олимпийского движения в России, выдающихся достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Урок физической культуры предполагает интеграцию не только на уровне содержания, но и на уровне организации способностей к определенным типам деятельности, направленным на добывание знания самостоятельным путем. Результатом такого процесса является овладение определенной способностью, применимой в разных областях знаний и жизнедеятельности. Большую помощь в этом оказывают имеющиеся в учебно – методических комплексах учебники. Организуя на уроке работу с учебником, мы учим находить главное в тексте, составлять комплексы упражнений, отвечать на вопросы, составлять план ответа. Задания исследовательского характера также служат достижению метапредметных результатов: поиск информации в различных дополнительных источниках, оформление и представление ее, публичное выступление с сообщениями.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание рабочей программы

№ п/п	№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	Основное содержание
1.	I.	Теоретические сведения	В процессе уроков	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.
2.	II.	Легкая атлетика	22	<p>Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 20 минут.</p> <p>Бег 1500 м.(д.), 2000 м. (м.)</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега</p> <p>Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.</p> <p>Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу</p> <p>Кросс 2000 м., бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила</p>

				самоконтроля и гигиены.
3.	Ш.	Гимнастика с элементами акробатики	20	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.</p> <p>ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа</p> <p>Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.</p> <p>ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снаряжения; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Упражнения для развития силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки.</p>

4.	IV.	Кроссовая подготовка	18	Уметь бегать в равномерном темпе 3000 м. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.
5.	V.	Волейбол	21	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же, через сетку. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, после передачи, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.) Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.
6.	VI.	Баскетбол	21	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

				<p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м, штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов Комбинация из освоенных элементов Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
		Итого:	102	

Используемый учебно-методический комплект:

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. учеб. для общеобразов. орг. / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2019.

УМК рекомендован Министерством просвещения РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10	9-6	5	16	15-9	8
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п девочки	10	8	6	16	12	8
Вис (девочки) с	-	-	-	15	14-7	6
Поднимание туловища лежа на спине, раз	26	20	15	20	18	15

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.8 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	5.4 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	8.6	8.9	9.1	9.1	9.3	9.7
Бег 1500 м. (д.), 2000м. (м.)	8.30	9.00	9.20	7.30	8.30	9.00
Прыжок в длину с места, см	190	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	400	380	360	370	340	320
Метание мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	7.0	7.2	7.4	7.4	7.6	7.8
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	5	4	3
Стибание и разгибание рук в упоре лежа	36	24	20	18	12	10

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по кроссовой подготовке.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Кросс 3000 м.	14.50	15.20	16.00			
Кросс 2000м	8.10	9.20	9.45	10.00	11.20	12.05