

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом ГБОУ лицей №144  
Протокол № 144  
От « 30 » августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ от « 31 » августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144



Федорова Л.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный год: 2018-2019

**Класс: 9 а,б,в**

**Разработчик:**

Шубитидзе Т.А..

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 9 КЛАССА

## ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018-19 год.
5. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Учебный план ГБОУ лицей №144 на 2018-19 учебный год.

Рабочая программа для учащихся 9 А класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы Лях В.И., Зданевич А.А.).

**Количество часов:** в год – 102; в неделю – 3, резерв – 3 часа.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	29
Баскетбол	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Кроссовая подготовка	11
Волейбол	20

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения программы по физической культуре ученик 9 класса должен:

**Знать**

- историю развития физической культуры в России;
- правила личной гигиены, сохранения правильной осанки и хорошего зрения;
- о влиянии физических упражнений на основные системы человека;
- о возрастных особенностях своего организма;
- основные правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч и т.д.);
- слагаемые здорового образа жизни;
- двигательные способности человека и развивающие их упражнения;
- правила техники безопасности при занятиях различными видами спорта и спортивными играми;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах;

**Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;

**Физическая подготовленность** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Виды и формы промежуточного и итогового контроля.**

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания

- тестирование

- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения

- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2014 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

### **Уровень физической подготовленности учащихся 9 классов**

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	4,9 и менее	5,8-5,3	6,1 и более	4,5 и менее	5,3-4,9	5,5 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,5 и менее	8,8-9,3	9,7 и более	7,7 и менее	8,4-8,0	8,6 и более
Прыжок в длину с места, см	205 и более	165-185	155 и менее	220 и более	190-205	175 и менее
Прыжок ч\з скакалку за 1 мин	150 и более	140	130 и менее	140 и более	130	120 и менее
Подтягивание, колич. раз	16 и более	14	10	12 и более	10	8
Поднимание туловища за 30 с	35 и более	30	25	40 раз и более	35	30

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Олимпиады современности.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

### **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**

#### **Баскетбол**

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной.

Совершенствование индивидуальной и групповой техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча, заслон.

Освоение тактики игры.

Взаимодействие трёх и четырёх игроков в защите и нападении.

Игра по правилам баскетбола.

#### **Волейбол**

Передачи мяча стоя спиной к цели

Передачи мяча в прыжке.

Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи.

Совершенствование техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой направленной подачи мяча снизу.

Овладение техникой приёма мяча, отраженного сеткой.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Совершенствование строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъем силой в упор, перемещение в виси на перекладине (мальчики). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (девочки).

Подтягивания на перекладине.

Освоение опорного прыжка: прыжок боком через коня (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики).

Кувырки, Стойка на голове, длинный кувырок (мальчики), Равновесие на одной ноге, кувырок (девочки).

Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

### **Кроссовая подготовка.**

Бег в равномерном темпе до 20 минут.

Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

### **Легкая атлетика**

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег по дистанции 60 м и 100 м

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега 10-12 беговых шагов.

Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 12-14 метров (девочки), 16-18 метров (мальчики).

Метание набивного мяча 3 кг из разных положений.

Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

### Учебно-методический комплекс:

Для учащихся- Физическая культура.8-9 классы / под ред.В.И Ляха. М– Просвещение, 2014 г;

#### Для учителей

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. - М.,2014
- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013
- Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2010

#### Электронные ресурсы:

- Центр олимпиад [anichkov.ru](http://anichkov.ru)
- Сайт учителей физической культуры [fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru)
- физкультУРА! [Fizkult-ura.ru](http://Fizkult-ura.ru)
- Комитет по физической культуре и спорту [kfis.spb.ru](http://kfis.spb.ru)
- Федеральные Государственные образовательные стандарты [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)