

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

18.09.2023 08:37

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1695019592-20230918-260-1-0946-32

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

УЧТЕНО мнение попечительского совета
родителей протокол № 1 от 30.08.2023

УЧТЕНО мнение Совета обучающихся
протокол № 1 от 30.08.2023

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ
лицей №144 Протокол № 1 от
30.08.2023 УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ лицей №144

Л.А.Федорова
Приказ № 172 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Учебный год: 2023-2024
Классы: 9 А, Б

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре, 9 класс

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 9 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённым приказом МО РФ от 17.12.2010 № 1897;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;
4. Федеральный перечень 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 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254". (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645);
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 «Об утверждении эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
7. Учебный план ГБОУ лицей №144 на 2022-2023 учебный год.
8. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник ФГОС. Лях В.И. Издательство: Москва Просвещение, год 2021.
9. Программа рассчитана на обучение учащихся в 9 классе по физической культуре, всего 102 часа (3 часа в неделю).

Цели:

- освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а так же для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитание потребности здорового образа жизни;
- овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности;

- развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ознакомление с различными спортивными играми и видами спорта;
- развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности;
- воспитание морально-волевых качеств учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

- 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.);
- составляющие 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;

По окончании изучения курса учащийся научится:

- 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;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№	Раздел, тема.	Учебные часы	Контроль	Планируемые результаты обучения
1	Теоретические знания	4	Опрос, контрольные тестирования	Физическая культура и олимпийское движение в России. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Правила проведения соревнований

				по разным видам спорта.
2	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры	40	Педагогическое наблюдение, приём учебных нормативов, тестирование, соревнование.	Овладение техников спринтерского бега. Бег по дистанции 60 м и 300 м Бег по дистанции 1000 и 2000 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 метров (мальчики). Метание набивного мяча 1 кг из разных положений. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Овладение правильным дыханием при беге. Бег в равномерном темпе до 19 минут. Бег с преодолением препятствий.
3	Баскетбол	19	Педагогическое наблюдение, приём учебных нормативов, тестирование, соревнование	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. Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола.
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	Педагогическое наблюдение, приём учебных нормативов, тестирование, соревнование	Освоение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом в упор, перемещение в висе на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки). Подтягивания на перекладине. Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики). Кувырки, Стойка на голове с одной прямой ногой(мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики). Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

5	Волейбол	24	Педагогическое наблюдение, приём учебных нормативов, тестирование, соревнование	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах. Овладение приёмом отбивания мяча кулаком через сетку. Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи. Овладение техникой нападающего удара после паса партнера. Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 9 метров от сетки. Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
6	Резерв	3		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

- спортивный инвентарь
- стадион
- технические средства (презентации, видео по предмету и обучению двигательным действиям)
- оборудование спортивного зала

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник ФГОС. Лях В.И. Издательство: Москва Просвещение, год 2021.

Дополнительная литература:

1. Методическое пособие-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2014 -Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012.
2. дидактический материал Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2010.
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2011 г

Электронные и дистанционные средства обучения.

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://do2.rcokoit.ru/>
3. Центр олимпиад anichkov.ru
4. Сайт учителей физической культуры fizkultura-na5.ru
5. физкультУРА! Fizkult-ura.ru
6. Комитет по физической культуре и спорту kfis.spb.ru
7. Федеральные Государственные образовательные стандарты минобрнауки.рф