

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 573
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 573
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 26.05.2021 № 4)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ школы № 573
от 01.06.2021 № 48
Приморского района
Санкт-Петербурга



(И.В. Назарова)

_____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 9 «Б» класса

(«Физическая культура 8-9 классы» В.И. Лях

Москва: Просвещение, 2020г., № 1.2.8.1.1.2)

(102часа)

Уровень обучения: основное общее образование

Учитель В.Л. Зеленков

Планируемые результаты освоения физической культуры в 9 «Б» классе

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) 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 (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основное содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
-------	---------------	--	---------------------------------

1.	Основы знаний	В процессе урока	<p><i>Естественные основы.</i> Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.</p> <p><i>Социально-психологические основы.</i> Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Культурно-исторические основы.</i> Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.</p> <p><i>Приемы закаливания. Водные процедуры.</i> Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).</p>
2.	Легкая атлетика	20 часов	<p>В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7—9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.</p> <p>В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием 4-5 бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.</p>
3.	Спортивные игры	26 часов	<p>В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка занятий. Помощь в судействе. Подготовка и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника передачи мяча на месте, в движении, в парах на месте и в движении, броски мяча в кольцо с двух шагов, штрафные и трехочковые, ведение мяча на месте и в движении одной рукой или со сменой рук, ведение мяча в различных направлениях.</p>

4.	Гимнастика с элементами акробатики	16 часов	В гимнастических и акробатических упражнениях: строевые упражнения , выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла согнув ноги в длину (высота 100-115 см), прыжок боком (девочки) (высота 105-110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной ноге (девочки); силой стойка на голове и руках (мальчики); мост из положения стоя (девочки); лазанье по канату в два приема.
5.	Кроссовая подготовка	6 часов	Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития общей выносливости. Элементы техники бега на средние и длинные дистанции, с различным покрытием (грунт, резиновая крошка, асфальт, пересеченная местность), упражнения и игровая деятельность на развитие общей и специальной выносливости, чередование бега с различными скоростными характеристиками (медленный и быстрый темпы). Удержание скоростного режима на заданной дистанции по протяженности и времени ее преодоления. координационные упражнения, преодоление препятствий. Режимы отдыха в процессе бега на средние и длинные расстояния. Равномерный медленный бег.
6.	Плавание	34 часа	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
		102 часов	

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе уроков.	
2	Легкая атлетика	20
3	Подвижные и спортивные игры	26
4	Гимнастика с основами акробатики	16
5	Кроссовая подготовка	6
6	Плавание	34
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 «Б» классе

№/№ урока	Тема урока	Дата планиру- емая	Дата проведе- ния
1.	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ. Введение по теме «Легкая атлетика». Высокий старт.		
2.	Бег 30 и 60 метров с учетом времени (к\у)		
3.	Специально беговые и прыжковые упр.		
4.	Бег на средние дистанции 500 и 800 м.		
5.	Прыжки в длину с места, с разбега.		
6.	Прыжки в длину с разбега (к\у). Входной контроль.		
7.	Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча.		
8.	Метание малого мяча на дальность, в цель (к\у)		
9.	Кросс. Бег 1000 м.- д 2000 м – м.		
10.	Техника прыжка в высоту.		
11.	Повторный инструктаж ТБ и ОТ. Введение по теме «баскетбол»		
12.	Ловля, передача мяча, челночный бег 3*10 м (к\у)		
13.	Передача мяча (к\у), ведение мяча на месте.		
14.	Ведение мяча в движении, бросок в кольцо.		
15.	Ведение мяча (к\у).		
16.	Бросок в кольцо (к\у), учебная игра.		
17.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Комбинации из техники перемещений и владения мячом.		
18.	Комбинации из техники перемещений и владения мячом (к\у). Текущий контроль.		
19.	Двусторонняя игра по правилам.		
20.	Судейская практика. Учебная игра.		
21.	Повторный инструктаж ТБ и ОТ. Введение по теме «гимнастика».		
22.	Строевые упражнения. Страховка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа		
23.	Упражнения на развитие гибкости (к\у), формирование правильной осанки.		
24.	Опорный прыжок, акробатика, ОРУ.		

25.	Акробатическая комбинация, прыжки через скакалку, ОРУ.		
26.	Акробатическая комбинация, упр. в висе, ОРУ.		
27.	Акробатическая комбинация (к\у), подтягивания. Текущий контроль		
28.	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку (варианты)		
29.	Прыжки через скакалку (варианты). Подтягивания, висы. ОФП		
30.	Подтягивания, висы. ОФП. Лазанье по канату.		
31.	Лазанье по канату. Подтягивание (к\у), упражнение в равновесии.		
32.	Комбинация движений в равновесии, ОРУ.		
33.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Комбинация движений в равновесии, ОРУ.		
34.	Комбинация движений в равновесии (к\у)		
35.	Полоса препятствий. Прикладная эстафета		
36.	Полоса препятствий. ОФП. Прикладная эстафета		
37.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Введение по теме "Кроссовая подготовка".		
38.	Техника бега на длинные дистанции		
39.	Чередование бега с различными скоростными характеристиками, ОФП		
40.	Равномерный медленный бег до 10-12 минут		
41.	Бег на 1000 метров (к\у)		
42.	Равномерный медленный бег до 15 минут.		
43.	Повторный инструктаж по ОТ. Введение по теме "волейбол".		
44.	Верхняя передача мяча над собой.		
45.	Верхняя передача мяча (варианты) (к\у)		
46.	Нижняя передача мяча над собой.		
47.	Нижняя передача мяча н (варианты) (к\у)		
48.	Техника приема и передачи мяча через сетку.		
49.	Техника приема и передачи мяча (к\у).		
50.	Техника нижней прямой подачи.		
51.	Техника верхней подачи мяча.		
52.	Подачи мяча через сетку (к\у)		
53.	Нападающий прямой удар.		
54.	Нападающий прямой удар (к\у).		
55.	Комбинации из освоенных элементов		

	техники.		
56.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Комбинации из освоенных элементов техники (к/у). Текущий контроль.		
57.	Правила (к/у), судейство волейбола.		
58.	Учебная игра по правилам волейбола.		
59.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Легкоатлетическая эстафета.		
60.	Эстафетный бег (к/у).		
61.	Техника высокого, низкого старта, пробегание отрезков.		
62.	Бег 30 и 60 метров с учетом времени (к/у)		
63.	Метание малого мяча на дальность (к/у)		
64.	Техника бега на средние дистанции (500 – д, 800 – м.)		
65.	Прыжки в длину с места, с разбега.		
66.	Прыжки в длину с места, с разбега. (к/у)		
67.	Бег 2000 м (к/у). Итоговый контроль.		
68.	Кросс. Равномерный бег 15-20 минут		
	Плавание		
1	Спортивные и прикладные способы плавания. Первичный инструктаж по ТБ. Техника безопасности при занятиях водными видами спорта.	1	
2	Плавание способом кроль на спине. Старты, повороты.	1	
3	Плавание способом кроль на груди. Старты, повороты.	1	
4	Плавание способом брасс. Старты, повороты.	1	
5	Плавание способом баттерфляй. Старты, повороты.	1	
6	Спортивные способы плавания. Комплексное плавание.	1	
7	Выполнение контрольных упражнений (100 метров «комплексное плавание»).	1	
8	Игры, игровые упражнения в воде.	1	
9	Эстафеты в воде.	1	
10	Плавание изученными способами. Старты и повороты.	1	
11	Плавание изученными способами. Спортивные и прикладные способы плавания.	1	
12	Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1	
13	Плавание изученными способами. Использование подручных и вспомогательных средств, при преодолении водных преград.	1	

14	Нырание в длину. Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1	
15	Нырание в глубину. Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1	
16	Выполнение контрольных упражнений (25 метров плавание в одежде без учёта времени).	1	
17	Игры, игровые упражнения в воде.	1	
18	Эстафеты в воде.	1	
19	Плавание изученными способами. Повторный инструктаж по ТБ. Техника безопасности при занятиях водными видами спорта.	1	
20	Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания. Общие правила транспортировки пострадавшего.	1	
21	Прикладные способы плавания. Использование подручных и вспомогательных средств, при преодолении водных преград.	1	
22	Нырание в длину. Использование подручных и вспомогательных средств при преодолении водных преград.	1	
23	Нырание в глубину. Использование подручных и вспомогательных средств при преодолении водных преград.	1	
24	Игры, игровые упражнения в воде.	1	
25	Эстафеты в воде.	1	
26	Нырание в длину и глубину. Способы плавания. Спортивные и прикладные способы плавания.	1	
27	Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1	
28	Прикладные способы плавания. Использование подручных и вспомогательных средств, при преодолении водных преград.	1	
29	Плавание изученными способами. Спортивные способы плавания.	1	
30	Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания. Использование подручных и вспомогательных средств при преодолении водных преград.	1	
31	Нырание в длину и глубину. Прикладное значение плавания.	1	
32	Выполнение контрольных упражнений (50 метров «в одежде»).	1	

33	Игры, игровые упражнения в воде.	1	
34	Эстафеты в воде.	1	

Освоение возможно с использованием электронного обучения, дистанционно-образовательных технологий