ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА
на заседании
школьного МО
учителей
естественно-научного цикла,
физической культуры и
безопасности человека

Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.

Председатель МО
_____ Белоусова Э.Е.

ПРИНЯТА
на заседании
Педсовета
ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1
от «31» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга
_____ Морозова Л.А.

Приказ № 799
от «31» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»

для обучающихся
9 класса
базовый уровень

Санкт-Петербург
2017 - 2018

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
9 класс
(3 часа в неделю, 102 часа за год)

Организация-разработчик: ГБОУ школа №331 Невского района Санкт-Петербурга

Оглавление

1. Пояснительная записка 2
1.1. Описание учебно – методического комплекта 2
1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля 3
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 4
2. Содержание тематических линий учебного предмета 5
3. Учебно-тематический план 6
3.1. Годовой учебно-тематический план 6
3.2. Календарно - тематическое планирование 7

1. Пояснительная записка

В соответствии, с федеральным базисным учебным планом в рамках основного общего образования и в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №331 данная программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в 9 классе в объеме 3 часа в неделю, за год – 102 часа.

1.1. Описание учебно – методического комплекта

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы Физическая культура. Сборник рабочих программ. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ [составитель А.П.Матвеев].- М.: Просвещение, 2012.

Методических рекомендаций «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга». СПб. АППО, 2012. (допущена к использованию в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга заключением экспертного научно-методического совета, протокол №8 от 19.06.2013г.)

Сведения об учебнике:

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 9а классе средней общеобразовательной школы по учебнику А.П.Матвеева «Физическая культура 8-9классы». М.: Просвещение, 2014.: учеб. для общеобразовательных учреждений.

Учебник входит в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. № 253, с изменениями, внесенными приказами Минестерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 1529, от 26.01.2016г. № 38 и от 05.07.2017 № 629. Учебник имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации».

Методические и учебные пособия

1. Г.А. Колодиницкий. Серия книг – методических рекомендаций для учащихся для самостоятельных занятий различными видами спорта: «Внеурочная деятельность учащихся». М.: Просвещение, 2012
2. «Твой Олимпийский учебник».

Электронные ресурсы:

1. http://school=collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject =38
2. http://www.youtube.com/playlist?list=PL60814AA164B12750
3. http://www.gto.ru/

1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля

Оценка устного ответа обучающегося

Отметка "5" ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающихся всего объёма программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.
3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранение отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдение культуры устной речи.

Отметка "4":

1. Знание всего изученного программного материала.
2. Умений выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.
3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, соблюдение основных правил культуры устной речи.

Отметка "3" (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):

1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.
2. Умение работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.
3. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала, незначительное несоблюдение основных правил культуры устной речи.

Отметка "2":

1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.
2. Отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.
3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры устной речи.

Оценка выполнения практических нормативов

На уроках физической культурой оценка обучающихся 9 класса за практическую часть выставляется в соответствии таблице приведенной ниже:
Где оценка «5» отлично – высокий уровень
«4» хорошо - средний уровень
«3» удовлетворительно- низкий уровень
«2» неудовлетворительно - выполнение нормативов хуже низкого уровня

:**Таблица выполнения нормативов.**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	9	7-8	6			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15 - 17	16
Бег 60 м с высокого старта, сек.	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.6
Бег д. – 1500м, юн. – 2000м	9.30	10.30	11.30	7.10	8.40	10.10
Челночный бег	7.5	8.0	8.5	8.8	9.1	9.5
Прыжки в длину с места, с/м, с/р.	215 4.30	205 3.80	195 3.30	195 3.70	185 3.30	175 2.90
Подьем туловища из положения лежа на спине за 30сек	29	25	19	24	20	14
Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин., раз	135	120	105	140	125	110
Наклон из положения сидя, см.	12	10	8	16	14	12
Шестиминутный бег, м.	1400	1300	1200	1300	1200	1000
Прыжки в высоту с разбега, м.	1,30	1,25	1,10	1,15	1,10	1,00

Количество зачетов за год - 21

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9 класса

Изучение школьниками физической культуры направлено на достижение следующих **личностных результатов:**
1)Положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью.
2)Накопление знаний и формирование умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

3)Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметными результатами являются:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6) Умение определять понятия, создавать обобщения устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно – следственные связи строить логические рассуждения и делать выводы.

7) Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

8) Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1)Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2):Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта, олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

3)Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

4)Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.

5)Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

2. Содержание тематических линий учебного предмета

Программа состоит из разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент); «*Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой*» (операциональный компонент).
Раздел «Лыжная подготовка» (в примерной программе физического воспитания) заменен на раздел «Кроссовая подготовка». Кроссовая подготовка развивает те же физические и функциональные способности обучающихся и является циклическим видом. Данная замена произведена в связи с нестабильными погодными условиями и в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга», СПб. АППО, 2012.

Раздел 1 Содержание раздела *«Основы знаний о физической культуре»* реализуется в процессе урока и соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Туристические походы как форма активного отдыха», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правила проведения банных процедур» и «Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха».
Раздел 2 В разделе *«Организация и проведение занятий проффесионально-прикладной подготовкой»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий прикладной физической подготовкой» и «Измерение функциональных резервов организма», «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

3. Учебно-тематический план

3.1.Годовой учебно-тематический план

№	*Раздел (тема, модуль, глава) курса*	*Кол-во часов*	*Практическая сдача нормативов*
1	Легкая атлетика	16	5
2	Спортивные игры Баскетбол	10	1
3	Гимнастика	22	4
4	Кроссовая подготовка	17	4
5	Спортивные игры «Волейбол»	13	1
6	Легкая атлетика	24	6
	Всего по учебному плану	**102**	**21**

3.2. Тематической планирование

	№ урока		Тема	УУД
	в раз-деле	в пла-не		
Раздел 1. «Легкая атлетика» - 16 часов				
	1	1	Правила техники б/о на уроках - вводный инструктаж, развитие скоростных качеств.	Обратить внимание на технику б/о на уроках, описать технику спринтерского бега.
	2	2	Построения, перестроения в движении, ору, техника низкого старта.	Опробовать технику низкого старта .
	3	3	Строевые приемы в движении, ору, развитие скоростных качеств.	Выполнять бег с ускорением
	4	4	ОРУ в движении, развитие скоростных и скоростно – силовых качеств.	Выполнять бег с ускорением, прыжковые упражнения
	5	5	Разминка, бег 60м - ку	Выполнение норматива
	6	6	Развитие выносливости, прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Равномерный бег, выполнение прыжков в длину
	7	7	Бег в равномерном темпе 8 мин. Ору, прыжки в длину с/р.	Равномерный бег, выполнение прыжков в длину
	8	8	Разминка прыжки в длину с/р – ку.	Выполнение норматива
	9	9	ОРУ в парах, развитие выносливости, техника метания мяча на дальность.	Описать технику метания малого мяча
	10	10	ОРУ в парах, развитие выносливости, метание мяча на дальность.	Равномерный бег, выполнение метания мяча.
	11	11	ОРУ, бег д-1500м, ю-2000м с учетом результата.	Выполнение норматива
	12	12	Разминка метание мяча на дальность.	Повторение техники метания мяча.
	13	13	Разминка метание мяча на дальность с учетом результата.	Выполнение норматива
	14	14	Разминка техника челночного бега.	Выполнение челночного бега.
	15	15	ОРУ бег 3*10 – ку.	Выполнение норматива
	16	16	Разминка, эстафетный бег	Выполнение эстафет с различными предметами.
Раздел 2. «Баскетбол» –9 часов				
	1	17	Баскетбол: техника безопасности стойка игрока способы передвижения.	Обратить внимание на технику б/о. Выполнение передвижений в стойке игрока
	2	18	Б/б техника выполнения различных передач с сопротивлением соперника.	Техника выполнения передач в усложненных условиях.

	3	19	Б/б техника передач в сочетании с передвижением и с сопротивлением соперника.	Выполнения различных передач в усложненных условиях.
	4	20	Б/б техника бросков по кольцу с места, с 2х шагов после ведения, с сопротивлением соперника.	Выполнение ведения мяча в усложненных условиях.
	5	21	Б/б техника бросков по кольцу с места, с 2х шагов после ведения, с сопротивлением соперника.	Выполнение бросков по кольцу в усложненных условиях.
	6	22	Б/б совершенствование изученных элементов игры.	Совершенствование элементов игры.
	7	23	Б/б техника выполнения изученных элементов – зачет.	Демонстрирование техники выполнения изученных элементов.
	8	24	Б/б учебная игра.	Опробование изученных элементов.
	9	25	Б/б учебная игра.	Опробование изученных элементов в игре
Раздел 3. «Гимнастика» - 22часа				
	1	26	Правила техники б/о на уроках с элементами гимнастики и акробатики, Строевые приемы, ору, совершенствование акробатических элементов	Обратить внимание на правила страховки и самостраховки на уроках с элементами гимнастики и акробатики, Повторение техники выполнения акробатических элементов
	2	27	Строевые приемы, перестроения в движении повторение акробатических элементов 8 класса.	Повторение техники выполнения акробатических элементов
	3	28	Совершенствование акробатических элементов оказание первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи.
	4	29	Строевые приемы, ору, разучивание акробатической комбинации.	Разучивание акробатической комбинации
	5	30	Разминка, совершенствование техники выполнения акробатического соединения.	Повторение техники выполнения акробатических элементов
	6	31	ОРУ, техника выполнения акробатического соединения зачет.	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях в соответствии с образцом эталонной техники
	7	32	ОРУ, упражнения на перекладине, гимнастическом бревне.	Описывать технику выполнения упражнений на перекладине и гимнастическом бревне
	8	33	ОРУ, упражнения на гимнастическом бревне, перекладине.	Опробовать технику выполнения упражнений на

				перекладине и гимнастическом бревне
	9	34	ОРУ, развитие силовых качеств, упражнения в равновесии, на перекладине – зачет.	Демонстрация техники выполнения упражнений на бревне
	10	35	ОРУ, развитие силовых качеств.	Демонстрация техники выполнения упражнений на перекладине
	11	36	ОРУ, подтягивание и отжимание из виса лежа - зачет.	Выполнение норматива
	12	37	Техника лазания по канату в 2 приема.	Выполнение лазанья по канату.
	13	38	ОРУ, техника лазанья по канату в 2 приема, упражнения на развитие гибкости.	Выполнение лазанья по канату и упражнений у гимнастической стенке.
	14	39	Ору, опорный прыжок м.- «согнув ноги» (гимнастический козел в длину), д.- «боком » (гимнастический конь в ширину).	Выполнение опорных прыжков.
	15	40	ОРУ, техника опорных прыжков.	Выполнение опорных прыжков.
	16	41	ОРУ, техника опорных прыжков.	Выполнение опорных прыжков.
	17	42	Техника опорных прыжков - зачет.	Демонстрировать технику выполнения опорных прыжков в условиях соревновательной деятельности.
	18	43	Гимнастическая полоса препятствий.	Демонстрирование знаний по правилам судейства соревнований по гимнастики.
	19	44	Гимнастическая полоса препятствий.	Совершенствование изученного материала.
	20	45	Гимнастическая полоса препятствий.	Совершенствование изученного материала.
	21	46	Гимнастическая полоса препятствий.	Совершенствование изученного материала.
	22	47	Гимнастическая полоса препятствий.	Совершенствование изученного материала.
Раздел 4. «Кроссовая подготовка» - 17 часов				
	1	48	Правила техники б/о на уроках. Развитие выносливости, эстафетный бег.	Освоение знаний по техники б/о на уроках физической культуры.
	2	49	Перестроения в движении, ору, бег в равномерном темпе 6мин., эстафетный бег.	Равномерный, эстафетный бег.
	3	50	ОРУ, развитие скоростных качеств, техника эстафетного бега.	Выполнение ускорений.
	4	51	Бег в равномерном темпе ю-6, д-5минут, ору со скакалкой, техника эстафетного бега.	Выполнение упражнений со скакалкой.
	5	52	ОРУ со скакалкой, развитие	Равномерный бег,

			выносливости.	выполнение упражнений со скакалкой.
	6	53	Разминка, прыжки на скакалке 1мин. – к. у.	Выполнение норматива.
	7	54	Бег в равномерном темпе до 7минут, ору на гимнастической скамейке развитие скоростно-силовых качеств.	Равномерный бег, выполнение упражнений на развитие прыгучести.
	8	55	Бег с преодолением препятствий, техника прыжка в длину с/м.	Бег с преодолением препятствий.
	9	56	ОРУ, прыжки в длину с/м с учетом результата – к .у.	Выполнение норматива.
	10	57	Развитие выносливости, техника эстафетного бега.	Равномерный бег, эстафеты.
	11	58	Бег в равномерном темпе 7мин. ОРУ у гимнастической стенке.	Равномерный бег, упражнения на развитие гибкости.
	12	59	ОРУ в парах, развитие выносливости, эстафеты с различными предметами.	Равномерный бег, эстафеты.
	13	60	ОРУ у гимнастической стенке наклон из положения сидя к. у.	Выполнение норматива.
	14	61	ОРУ, техника челночного бега, эстафетный бег.	Повторение техники челночного бега.
	15	62	ОРУ в парах развитие выносливости, эстафетный бег.	Упражнение на развитие выносливости.
	16	63	ОРУ бег 6мин – к. у.	Выполнение норматива.
	17	64	Здоровье и здоровый образ жизни, правила проведения банных процедур.	Режим дня, рациональное питание, вредные привычки и их пагубное влияние, значение банных процедур.
Раздел 5. «Спортивные игры, волейбол» - 12 часов				
	1	65	В/б, техника безопасности стойка игрока, перемещения, подвижные игры с элементами игры.	Обратить внимание на технику б/о. Выполнение перемещений в стойке игрока.
	2	66	В/б , повторение изученных элементов.	Выполнение верхних и нижних передач в парах.
	3	67	В/б техника выполнения верхних и нижних передач.	Совершенствование техники выполнения передач.
	4	68	В/б техника выполнения верхних и нижних подач, учебная игра.	Повторение техники выполнения верхних и нижних подач.
	5	69	В/б тактические действия игроков после приема подачи соперника, учебная игра.	Повторение элементов игры.
	6	70	В/б - элементы защиты.	Повторение техники выполнения изученных элементов.
	7	71	В/б элементы игры в нападении.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.
	8	72	В/б судейство, элементы игры -	Демонстрирование техники

			зачет.	выполнения изученных элементов.
	9	73	В/Б, жесты арбитра, учебная игра.	Совершенствование изученных элементов.
	10	74	В /б учебная игра.	Демонстрирование знаний по истории развития в/б.
	11	75	Тактика игры – теория, разминка, учебная игра.	Совершенствование изученных элементов в усложненных условиях.
	12	76	В /б учебная игра.	Совершенствование изученных элементов в усложненных условиях.
Раздел 6. «Лёгкая атлетика» - 22 часа				
	1	77	Т/б на уроках в зале и на улице, ору, развитие скоростно – силовых качеств.	Освоение знаний по техники б/о на уроках, выполнение упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.
	2	78	Разминка, совершенствование техники прыжка в высоту с/р.	Выполнение прыжков с разбега.
	3	79	ОРУ в парах, прыжки в высоту с/р.	Выполнение прыжков в высоту с/р.
	4	80	Разминка, ору у гимнастической стенке прыжки в высоту с/р.	Выполнение прыжков в высоту с/р.
	5	81	Ору в парах, прыжки в высоту с/р.	Демонстрирование знаний по организации и проведению соревнований по прыжкам в высоту.
	6	82	Разминка, прыжки в высоту с учетом результата – зачет.	Выполнение норматива.
	7	83	ОРУ, с набивными мячами д.-1кг, Юн. – 5кг, техника л/ атл. метаний.	Выполнение метания мяча.
	8	84	Бег в равномерном темпе 6мин., ору с набивными мячами, техника л/атл. метаний.	Выполнение метания мяча.
	9	85	Разминка, метание мяча с учетом результата.	Выполнение нормативов.
	10	86	Разминка, развитие скоростных качеств.	Выполнение упражнений на развитие быстроты.
	11	87	Разминка, техника низкого старта, эстафетный бег.	Опробовать технику выполнения низкого старта, эстафеты.
	12	88	Бег 7мин в равномерном темпе, развитие скоростных качеств.	Выполнение упражнений на развитие быстроты.
	13	89	Разминка, бег 60м – с учетом результата – к. у.	Выполнение норматива.
	14	90	Разминка, развитие скоростной выносливости, повторный бег.	Пробегание отрезков 200 – 300м в среднем темпе.
	15	91	Разминка, развитие скоростной выносливости, повторный бег.	Пробегание отрезков 300-400м в среднем темпе.

	16	92	Разминка, развитие скоростной выносливости, эстафетный бег.	Проверка д/з.
	17	93	Разминка, бег 400м – зачет.	Выполнение норматива.
	18	94	ОРУ в парах развитие выносливости.	Равномерный бег.
	19	95	Бег д. – 1000м, юн. -1500м – с учетом результата.	Выполнение норматива.
	20	96	Разминка, прыжки в длину с/р совершенствование .	Выполнение прыжков в длину с/р.
	21	97	Разминка, прыжки в длину с/р – зачет.	Выполнение норматива.
	22	98	Организация и проведение пеших туристических походов	Маршрут, снаряжение, передвижение, правила техники безопасности.