

## Пояснительная записка

Нормативная база

-Образовательная программа ООО(ФКГОС) ГБОУ СОШ № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 2018/2019 учебный год. Приказ № 156–оу от 06.04. 2018

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича М. «Просвещение» 2014 год

- Учебный план ГБОУ СОШ №484 Московского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год. Приказ № 156-оу от 06.04.18

### Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Программа рассчитана на 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе школы.

### Используемый учебно-методический комплект

М.Я.Виленский Физическая культура 8-9класс.-М., Просвещение, 2014.

### Изменения, внесённые в примерную основную программу по предмету

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Кол-во часов по примерной основной программе	Кол-во часов по календарно-поурочному планированию
1	<b>Базовая часть</b>	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	27
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств	6	
1.7	Кроссовая подготовка	-	18
2	<b>Вариативная часть</b>	21	21
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	12	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта	9	
2.3	Лёгкая атлетика		9
2.4	Спортивные игры		9
2.5	Кроссовая подготовка		3
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент ( лыжная подготовка ) заменена кроссовой подготовкой, на основании пояснения Управления развития общего среднего образования при Министерстве образования Российской Федерации от 25 ноября 1995 года. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9 классах единоборства заменяются разделом

лёгкой атлетики. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

### **Целью курса являются:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие основных двигательных качеств;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи, командира отделения;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основы знаний о физической культуре, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых уроках (1-2 часа в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы. 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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания. Пользование баней.

Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние 5,0 м. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка) Игра по упрощённым правилам баскетбола. Терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча и броска. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра и

игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания мяча в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме и т.д. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Терминология игры: техника приёма мяча, подачи мяча, передачи мяча. Правила и организация игры в волейбол.

Гимнастика. Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивным мячом, с гантелями(3-5 кг.), с тренажёрами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд; Акробатические комбинации. Лазанье по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. Гимнастическая полоса препятствий. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Самостоятельное составление простейших комбинаций. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Лёгкая атлетика. Низкий старт до 30м., бег с ускорением от 70 до 80 м., скоростной бег до 70м., бег на результат 60м. Длительный бег в равномерном темпе на – до 20 мин., девочки – до 15 мин. Бег на 1000м. на результат, бег на 2000м. на результат. Бег 2500 м.(Д),3000 м. (М) без учёта времени. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 12-14 м.(девочки), до 18 м. (мальчики). Метание мяча весом 150 г.с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки. Челночный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Кроссовая подготовка. Длительный равномерный бег до 20 минут. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные**

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

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;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные**

#### **Выпускник 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник 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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- 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»;

## Используемые на уроке технологии

На уроках физической культуры я использую следующие образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цель использования игровой технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности. На каждом уроке физической культуры применяются элементы игровой технологии: для обучения двигательным действиям (в подвижных играх, в спортивных играх); для развития двигательных способностей (различные эстафеты, игры); для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения; для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом. Результат использования технологии: активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Цель использования технологии уровневой дифференциации: создание условий для личностного развития школьника, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого ученика. На каждом уроке физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: на уроке ученикам даётся задание с учётом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности ученика; ученики распределяются на медицинские группы с учётом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия (для учеников специальной медицинской группы даётся отдельное задание, для учеников, освобождённых от занятий по состоянию здоровья даются теоретические задания); ежегодно в начале и в конце учебного года проводится тестирование всех учеников с целью определения уровня физических способностей для дифференциации учащихся на группы, учащиеся среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования, одарённые учащиеся успешно участвуют в соревнованиях районного и городского уровня).

### Используемые виды и формы контроля

#### Виды:

- Предварительный
- Текущий
- Итоговый

#### Формы:

- Фронтальный
- Индивидуальный
- Парный
- Групповой

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, получают теоретическое задание от учителя, которое учащиеся выполняют в виде презентации, реферата или письменных работ.

При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 9 классах составит 102 часов.

1 четверть 24

2 четверть 24

3 четверть 28

4 четверть 24

Из них: контрольные уроки – 41 час

Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Нормативы и техника	11	10	11	9

выполнения упражнений				
Итого: 41				

### **Средства обучения**

Физическое упражнение – основное средство физического воспитания. Основными средствами обучения для учащихся 9 класса служит материал, который представлен в школьной программе и комплексом ГТО. Раздел гимнастики школьной программы включает в себя строевые упражнения: выполнение строевых команд, перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении и др. Этим разделом предусмотрены комплексы общеразвивающих упражнений и комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами и без предметов, ритмической гимнастики, лазанье по канату, вис и упоры на перекладине и брусьях. Перечисленные упражнения, а также акробатика, элементы танцев. Опорные прыжки и упражнения в равновесии призваны решать образовательные задачи и задачи по воспитанию физических качеств на уроках физической культуры. Разделы легкой атлетики и кроссовой подготовки в значительной мере обеспечивают прикладную направленность физического воспитания. Значительную роль в развитии важнейших для данного возраста физических качеств призваны сыграть такие разделы, как спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Перечисленные упражнения по мере их усвоения обогащают двигательный арсенал детей. А ряд приобретенных умений и навыков успешно используются ими в режиме учебного дня. В равной мере сказанное относится и к домашним заданиям, самостоятельным занятиям и играм в свободное время. Среди средств физического воспитания подростков во внеклассных формах занятий важное место занимает спорт. Спорт как средство физического воспитания соответствует их стремлению к самоутверждению, состязанию, желанию приобщиться к коллективу, команде.