

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»
Протокол от 19 мая 2021 года № 5

Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.В. Скарлыгина
Приказ от 19 мая 2021 года № 110

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

**ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГОС**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 9 класс

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,
учитель физической культуры СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

Санкт-Петербург
2021 год

1. Пояснительная записка.

1.1. Общая характеристика учебного предмета, курса: место в учебном плане школы
Данная рабочая программа полностью отображает базовый уровень подготовки обучающихся 9 классов по физической культуре.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методический комплект учебного предмета, курса

1.2.1 Учебно-методический комплект

- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6 – е изд. - М.: Просвещение, 2018. – 256с.: ил.- ISBN 978-5-09-057182-1.

1.2.2. Методический комплект

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций – В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-09-068755-3.

1.3. Планируемые предметные результаты усвоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4. Изменения, внесённые учителем в программу, и их обоснование

Раздел «Лёгкая атлетика» (27 часов) дополнен 6 часами из вариативной части.

Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)

Раздел «Гимнастика» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части.

Раздел «Спортивные игры» (33 часа) дополнен 15 часами, из вариативной части.

Раздел «Лыжная подготовка» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Легкая атлетика (33 часа)

Бег 60 м (техника низкого старта, тактика бега). Бег 2000 м (техника высокого старта, тактика бега). Метание мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность. Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп». Тесты двигательной подготовленности (ТДП): челночный бег 4х9м, прыжок в длину с места, силовое упражнение. Основы круговой тренировки.

Раздел 2. Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (15 часов)

Совершенствование техники ведения мяча. Действия против игрока с мячом и без: вырывание, выбивание, накрывание, перехват. Бросок со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Тактика защиты: личная, взаимодействия двух игроков – подстраховка. Учебная игра. Основы судейства.

Волейбол (12 часов)

Совершенствование техники выполнения верхней передачи: через голову назад. Совершенствование техники выполнения нижней передачи: через голову назад. Верхняя прямая подача – приём подачи. Удар нападающего из 4 зоны. Учебная игра. Основы судейства.

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

Упражнения для юношей.

Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика: совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на голове и руках, «моста», переворота боком, акробатическая комбинация. ОРУ (в парах, у гимнастической стенки). Упражнение на перекладине (подъём переворотом силой в упор, выход силой в упор). Упражнения на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, удержание угла в упоре). Опорный прыжок, способом согнув ноги, снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ), включая лазания по канату разными способами, из разных исходных положений, в разные конечные положения. Основы круговой тренировки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий.

Упражнения для девушек.

Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика – совершенствование техники выполнения основных акробатических элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, «моста», переворота боком, учебная комбинация. ОРУ в парах, у гимнастической стенки. Опорный прыжок, способом ноги врозь, снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ), включая лазание по канату разными способами. Основы круговой тренировки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий.

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Техника классических ходов с палками. Техника конькового хода без палок. Тактика лыжной гонки в классическом стиле, переход с одновременных ходов на попеременные. Торможение «плугом», «упором». Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой». Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение тренировочной дистанции.

3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса

Учебный период (четверть)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	12	6
	Раздел 2 «Спортивные игры. баскетбол».	12	1
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры. баскетбол».	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика».	21	5
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка».	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	9	2
	Раздел 2 «Спортивные игры. волейбол».	3	-
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры. волейбол».	9	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	12	6
ИТОГО:		102	26