

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Центр образования № 167 Красносельского района Санкт-Петербурга

**Принято**

Рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ ЦО №167  
Протокол от 30.08.2020 №1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ от 31.08.2020 № 168-од  
Директор ГБОУ ЦО №167  
  
Н.А.Чупина

Выписка из Образовательной программы основного общего образования

Рабочая программа

\_\_\_\_\_ Физическая культура \_\_\_\_\_ ПРЕДМЕТ

\_\_\_ 9-2 \_\_\_\_\_ КЛАСС

2020-2021 учебный год

\_\_\_ 102 \_\_\_\_\_ часов в год

разработана

Лавровым Георгием Игоревичем,  
учителем физической культуры, без категории

## ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями от 26.07.2019;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден 17.12. 2010 N 1897;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 03.04.2019 № 1010-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»
- Учебный план ГБОУ ЦО № 167 на 2020-2021 учебный год;

Устав ГБОУ ЦО № 167

### Пояснительная записка

ГБОУ ЦО № 167 реализует Образовательную программу основного общего образования обеспечивающую достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре. Она разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и с учётом программы В.И. Ляха

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание

- первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
  10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
- Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2012 г.

- основной общеобразовательной программой ФГОС ГБОУ ЦО № 167
- положением о рабочих программах в ГБОУ ЦО № 167,
- учебным планом ГБОУ ЦО № 167 на 2019-2020 уч.год

Количество часов: 102 (в неделю 3 часа).

<b>Планируемые результаты</b>		
личностные	метапредметные	предметные
<p><b>Обучающийся научится:</b> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность:</b> ответственно относиться к учебе, владеть широким арсеналом двигательных действий, критично</p>	<p><b>Обучающийся научится:</b> Использовать свое физическое развитие и физическую подготовленность в повседневной жизни Составлять индивидуальные комплексы физического развития. Владеть навыками жизненно необходимых двигательных умений. Максимально применять свои физические возможности.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность:</b></p>	<p><b>Обучающийся научится:</b> Вести правильный здоровый образ жизни, владеть способами организации и проведения физических занятий, физическим упражнениям из базовых видов спорта, регулировать величину физической нагрузки, организовывать физкультурно - оздоровительную деятельность.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность:</b> применять полученные знания для решения задач</p>

мыслить, быть инициативным, находчивым, активным при решении задач требующих физической активности, владеть способами самоконтроля.	устанавливать причинно-следственные связи. Выбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	гармоничного развития личности, выработать устойчивость к неблагоприятному воздействию внешней среды, приобщиться к самостоятельным занятиям физической культурой.
---	--	--

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	Зачёт	С использованием дистанционного обучения <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Легкая атлетика	34	Тест	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	26	Зачёт	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	Тест	
5	Лыжная подготовка	21	Зачёт	

### Литература

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшпкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.