

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 10 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 66 от 30.08 2021 г.



**Рабочая программа**

по физической культуре

9 а класса

учителя Тимошиной Татьяны Михайловны

Санкт-Петербург  
2021 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 10 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 154 от 30.08 2021 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре

9 а класса

учителя Тимошиной Татьяны Михайловны

Санкт-Петербург  
2021 г.

## Пояснительная записка.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897), рабочая программа по *физической культуре* разработана на основе: требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, с учётом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2012. и с психолого-педагогическими особенностями учащихся 9а класса

### **Реализация воспитательной работы на уроке осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применения на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

### **1.1. Место предмета в учебном плане школы**

Учебный план ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год отводит 510 часов для обязательного изучения физической культуры на этапе основного общего образования, в том числе в 9 классе 102 часа из расчёта 3-х учебных часов в неделю.

## 1.2. Описание учебно- методического комплекта

Рабочая программа ориентирована на учебник Лях В.И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений . Просвящение, 2014г.

### *Литература, используемая учителем.*

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвящение, 2012)

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Предметные результаты**

#### **Учащийся 9 класса 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 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 легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- 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.

#### **Учащийся 9 класса 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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

#### **Личностные результаты:**

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами.

## 2. Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на руках. Длинный кувырок вперед. Девочки: Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. «Мост»,

Танцевальные шаги ритмической гимнастики.

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Низкий старт (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Бег 60 м, 100 м. Высокий старт. Бег 2000-3000м.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту (отталкивание, приземление).

Метание малого мяча на дальность.

#### **Кроссовая подготовка.**

Длительный бег на выносливость до 18-20 минут.

#### **Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Сочетание приемов передвижений и остановок. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Быстрый прорыв. Нападающий удар. Позиционное нападение. Взаимодействие игроков в нападении, защите. Игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.* Стойка игрока, перемещения. Передача двумя руками сверху. Передача сверху над собой и вперед. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нападающий удар. Эстафеты. Игра в мини волейбол.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	Легкая атлетика	21
2.	Баскетбол	27
3.	Гимнастика	18
4.	Кроссовая подготовка	18
5.	Волейбол	18
<b>Итого: 102 часа</b>		

### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	ИОТ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.		
2.	Низкий старт. Стартовый разгон.		
3.	Низкий старт. Бег по дистанции.		
4.	Низкий старт. Финиширование.		
5.	Низкий старт. Финиширование.		
6.	Бег 60 м. 100 м. Эстафетный бег.		
7.	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание		
8.	Прыжок в длину. Приземление. Метание.		
9.	Прыжок в длину. Метание.		
10.	Бег 2000-3000м.		
11.	Бег 2000-3000м.		
12.	ИОТ на уроках баскетбола. Передвижения игрока.		
13.	Сочетание приемов передвижений и остановок.		
14.	Передачи, ведения, остановки.		
15.	Бросок двумя руками от головы.		
16.	Бросок двумя руками от головы.		
17.	Бросок одной рукой от плеча.		
18.	Бросок одной рукой от плеча.		
19.	Штрафной бросок.		
20.	Штрафной бросок.		
21.	Штрафной бросок.		
22.	Позиционное нападение.		
23.	Позиционное нападение.		
24.	Позиционное нападение, личная защита.		
25.	Учебная игра.		
26.	Учебная игра		
27.	Учебная игра.		
28.	ИОТ на уроках гимнастики.		
29.	Подтягивания в висе.		
30.	Подтягивания в висе.		
31.	Упражнения в равновесии.		



32.	Упражнения в равновесии.		
33.	Упражнения в равновесии.		
34.	Упражнения в равновесии.		
35.	Стойка на голове, кувырок назад.		
36.	Стойка на голове, кувырок назад.		
37.	Стойка на голове, кувырок назад.		
38.	Длинный кувырок вперёд.		
39.	Длинный кувырок вперёд.		
40.	Акробатическая комбинация.		
41.	Строевые упражнения.		
42.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		
43.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		
44.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		
45.	Опорный прыжок.		
46.	ИОТ на уроках баскетбола. Учебная игра.		
47.	Передачи, ведения, броски.		
48.	Передачи, ведения, броски.		
49.	ИОТ на уроках кроссовой подготовки. Бег.		
50.	Равномерный бег 12мин.		
51.	Равномерный бег 12мин.		
52.	Равномерный бег 13мин.		
53.	Равномерный бег 13мин.		
54.	Равномерный бег 13мин.		
55.	Равномерный бег 15 мин.		
56.	Равномерный бег 15мин.		
57.	Равномерный бег 16мин.		
58.	Равномерный бег 16 мин.		
59.	Равномерный бег 17 мин.		
60.	Равномерный бег 17 мин.		
61.	Равномерный бег 18мин.		
62.	Равномерный бег 18мин.		
63.	Равномерный бег 19мин.		
64.	Бег (3000м -м, 2000м -д).		
65.	Бег (3000м -м, 2000м -д).		
66.	Бег (3000м -м, 2000м -д).		
67.	ИОТ на уроках баскетбола. Игра.		
68.	Передачи, ведения, броски. Игра.		
69.	Передачи, ведения, броски. Игра.		
70.	Взаимодействие игроков в нападении.		
71.	Взаимодействие игроков в нападении.		
72.	Взаимодействие игроков в нападении.		
73.	Учебная игра.		
74.	Учебная игра.		
75.	ИОТ на уроках волейбола.		
76.	Стойка и передвижения игрока.		
77.	Передачи мяча в парах.		
78.	Передачи мяча в парах.		
79.	Передачи мяча в парах.		
80.	Нападающий удар.		
81.	Нападающий удар.		

82.	Нападающий удар.		
83.	Нижняя прямая подача.		
84.	Нижняя прямая подача.		
85.	Нижняя прямая подача.		
86.	Нижняя прямая подача.		
87.	Игра в нападении.		
88.	Игра в нападении.		
89.	Игра в нападении.		
90.	Учебная игра.		
91.	Учебная игра.		
92.	Учебная игра.		
93.	ИОТ на уроках легкой атлетики.		
94.	Бег 2000 - 3000м.		
95.	Низкий старт. Стартовый разгон.		
96.	Низкий старт. Бег по дистанции.		
97.	Низкий старт. Финиширование.		
98.	Низкий старт. Эстафетный бег.		
99.	Бег 60 м. 100 м. Эстафетный бег.		
100.	Прыжок в высоту. Метание.		
101.	Прыжок в высоту. Метание.		
102.	Прыжок в высоту. Метание.		