

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 40  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ Лицей №40  
Приморского района Санкт-Петербурга  
 Н.Г. Милокова

Приказ от «31» августа 2023 г. № 357-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 классов

Санкт-Петербург  
2023

## Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:
  - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
    - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:
- способность излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 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. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное

содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. 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 физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной 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. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации в равновесии. Упражнения со скакалкой.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование технических действий с мячом. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Правила игры. Судейство. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Совершенствование технических действий с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата урока по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
2	Бег на короткие дистанции. Метания малого мяча на дальность.	комплекс №1	
3	Бег на короткие дистанции. Техника эстафетный бега.	комплекс №1	
4	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. 60 метров.	комплекс №1	
5	Метания малого мяча. Прыжки в длину с разбега.	комплекс №1	
6	Метания малого мяча. Прыжки в длину с разбега.	комплекс №1	
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.	комплекс №1	
8	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.	комплекс №1	
9	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.	комплекс №1	
10	Метание в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места.	комплекс №1	
11	Контрольные упражнения	комплекс №1	
12	Челночный бег 3*10 метров. Равномерный бег.	комплекс №1	
13	Челночный бег 3*10 метров. Равномерный бег.	комплекс №1	
14	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	комплекс №1	
15	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	комплекс №1	
16	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в специальном коридоре. Равномерный бег.	комплекс №1	
17	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в специальном коридоре. Равномерный бег.	комплекс №1	
18	Прыжки в высоту.	комплекс №1	
19	Прыжки в высоту.	комплекс №1	
20	Прыжки в высоту.	комплекс №1	
21	Контрольные упражнения	комплекс №1	
22	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Технические действия с мячом.	комплекс №2	
23	Передачи. Поддача в дальнюю часть площадки. История развития волейбола в России.	комплекс №2	
24	Передачи. Поддача в дальнюю часть площадки.	комплекс №2	
25	Приём мяча, отражённого сеткой. Поддача в ближнюю часть площадки.	комплекс №2	
26	Приём мяча, отражённого сеткой. Поддача в ближнюю часть площадки.	комплекс №2	
27	Технические действия с мячом, учебная игра.	комплекс №2	
28	Технические действия с мячом, учебная игра.	комплекс №2	
29	Передача мяча стоя спиной к партнёру.	комплекс №2	
30	Передача мяча стоя спиной к партнёру.	комплекс №2	
31	Контрольные упражнения	комплекс №2	
32	Передача мяча в прыжке, наброшенного партнёром. Приём мяча снизу в стену.	комплекс №2	
33	Передача мяча в прыжке, наброшенного партнёром. Приём мяча снизу в стену.	комплекс №2	

34	Передача мяча в прыжке наброшенного партнёром. Приём мяча снизу в стену.	комплекс №2	
35	Верхняя прямая подача, учебная игра.	комплекс №2	
36	Верхняя прямая подача, учебная игра.	комплекс №2	
37	Верхняя прямая подача, учебная игра.	комплекс №2	
38	Учебная игра	комплекс №2	
39	Учебная игра	комплекс №2	
40	Контрольная учебная игра	комплекс №2	
41	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах	комплекс №2	
42	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
43	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
44	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
45	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №2	
46	ТБ на занятиях физической культурой. Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №3	
47	Контрольные упражнения	комплекс №3	
48	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №3	
49	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	комплекс №3	
50	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	комплекс №3	
51	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	комплекс №3	
52	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
53	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
54	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
55	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
56	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
57	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	комплекс №3	
58	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
59	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
60	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
61	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
62	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
63	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
64	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
65	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	

66	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
67	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег.	комплекс №3	
68	Контрольные упражнения	комплекс №3	
69	ТБ на занятиях баскетболом. Правила игры. Технические действия с мячом.	комплекс №3	
70	Технические действия с мячом.	комплекс №3	
71	Позиционное нападение и личная защита Учебная игра.	комплекс №3	
72	Позиционное нападение и личная защита Учебная игра.	комплекс №3	
73	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	комплекс №3	
74	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	комплекс №3	
75	Технические и тактические действия с мячом.	комплекс №3	
76	Технические и тактические действия с мячом.	комплекс №4	
77	Технические и тактические действия с мячом.	комплекс №4	
78	Технические и тактические действия с мячом.	комплекс №4	
79	Технические и тактические действия с мячом.	комплекс №4	
80	Технические и тактические действия с мячом.	комплекс №4	
81	Технические и тактические действия с мячом.	комплекс №4	
82	Контрольные упражнения.	комплекс №4	
83	ТБ на занятиях волейболом. Технические действия с мячом.	комплекс №4	
84	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
85	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
86	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
87	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
88	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
89	Техника безопасности на занятиях л/а. Эстафетный бег.	комплекс №4	
90	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	комплекс №4	
91	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	комплекс №4	
92	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.	комплекс №4	
93	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.	комплекс №4	
94	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега.	комплекс №4	
95	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега.	комплекс №4	
96	Челночный бег 3*10м, равномерный бег.	комплекс №4	
97	Челночный бег 3*10м, равномерный бег.	комплекс №4	
98	Челночный бег 3*10м, равномерный бег.	комплекс №4	
99	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №4	
100	резерв		
101	резерв		
102	резерв		
	Итого:		

