МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Департамент образования администрации города Иркутска
МБОУ города Иркутска СОШ № 67

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРДЖЕНО
на заседании МО:	Заместитель директора по УВР	Директор
Руководитель МО:		
_____ (Гужавина В.Б.)	_____ (Каверзина А.В.)	_____(Ткачева А.В.)
Протокол № 1		Приказ № 272-2
От «30» августа 2023 г.		От «01» сентября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
5B137D617A5A2CBB62E040F8F567DDC8
Владелец: Ткачева Анжелика Валерьевна
Действителен: с 21.02.2023 до 16.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Иркутск, 2023

Планируемые результаты освоение учебного предмета.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 14 часов

Терминология легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка (14ч)

Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости

Гимнастика (18 ч)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Организующие команды и приемы. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Спортивные игры (45 ч)

Раздел 1. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Раздел 2. Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Кроссовая подготовка (8 ч)

Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.

Легкая атлетика (11 ч)

Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.

Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на основании каждой темы.

9	1. Базовая часть	**70**
	1.1 Основы знаний	в процессе уроков
	1.2. Легкая атлетика	17
	1.3. Кроссовая подготовка	6
	1.4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол,)	37
	1.5. Гимнастика	10
	2. Вариативная часть	**32**
	2.1 Легкая атлетика	8
	2.2Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	8
	2.3 Кроссовая подготовка	8
	2.4Гимнастика	8
Итого 9 класс	102 часа	

Тематическое планирование 9 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
Легкая атлетика 10 часов				
1/1	Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			
2/2	Низкий старт *(до 30 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*.			
3/3	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			
4/4	Низкий старт *(до 30 м)*. Финиширование.			
5/5	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения.			
6/6	Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта			
7/7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление.			
8/8	Метание мяча на дальность.			
9/9	Развитие скоростно-силовых качеств			
10/10	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
Кроссовая подготовка 10 часов				
11/1	Специальные беговые упражнения.			
12/2	Бег в равномерном темпе.			
13/3	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.			
14/4	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.			
15/5	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
16/6	Специальные беговые упражнения.			
17/7	Бег в равномерном темпе *(15 мин)*. ОРУ в движении.			
18/8	Преодоление вертикальных препятствий.			
19/9	Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.)*.			
20/10	Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.)*.			
Легкая атлетика 18 часов				
21/1	Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ			
22/2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.			

23/3	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).			
24/4	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.			
25/5	Развитие силовых способностей			
26/6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.			
27/7	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			
28/8	ОРУ с предметами. Эстафеты.			
29/9	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.			
30/10	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.			
31/11	ОРУ с гимнастическими палками.			
32/12	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.			
33/13	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
34/14	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			
35/15	ОРУ с обручами. Эстафеты.			
36/16	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).			
37/17	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).			
38/18	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.			
Спортивные игры (волейбол) 19 часов				
39/1	Развитие координационных способностей. ТБ на уроках			
40/2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.			
41/3	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.			
42/4	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.			
43/5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.			
44/6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.			
45/7	Нападающий удар при встречных			

	передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.			
46/8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.			
47/9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.			
48/10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.			
49/11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.			
50/12	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			
51/13	Игра в нападение через 3-ю зону.			
52/14	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			
53/15	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			
54/16	Учебная игра.			
55/17	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.			
56/18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.			
57/19	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
Спортивные игры (баскетбол) 26 часов				
58/1	Правила баскетбола. Техника безопасности.			
59/2	Сочетание приемов передвижений и остановок.			
60/3	Сочетание приемов передвижений и остановок.			
61/4	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			
62/5	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			
63/6	Бросок двумя руками от головы в прыжке.			
64/7	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			
65/8	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра			
66/9	Бросок одной рукой от плеча в			

	прыжке. Штрафной бросок.			
6710	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.			
68/11	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях*(2×2)*. Учебная игра			
69/12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях*(3×3)*. Учебная игра			
70/13	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.			
71/14	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.			
72/15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4 × 4)*. Учебная игра			
73/16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия *(4 × 4)*. Учебная игра			
74/17	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			
75/18	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.			
76/19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.			
77/20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях			
78/21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3 × 2, 4 × 3)*. Учебная игра			
79/22	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.			
80/23	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».			
81/24	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».			
82/25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.			
83/26	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра			
Кроссовая подготовка 8 часов				
84/1	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе *(15мин)*.Специальные беговые упражнения.			

85/2	Бег в гору. Специальные беговые упражнения.			
86/3	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
87/4	Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения.			
88/5	Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.			
89/6	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.			
90/7	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.			
91/8	Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости			
Легкая атлетика 11 часов				
92/1	Инструктаж по ТБ. Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.			
93/2	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.			
94/3	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).*			
95/4	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).*			
96/5	Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения.			
97/6	Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения.			
98/7	Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.			
99/8	Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.			
100/9	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.			
101/10	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.			
102/11	Бег на результат *(60 м).*			