

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №115 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

адрес: 400022, г.Волгоград, улица Лазоревая, 197 тел.: 61-72-42, 61-84-29 E-mail: mou115vlg@yandex.ru

---

Утверждаю

Директор МОУСШ № 115

*Баланина Т.В.*

*«28» августа 2018 г.*

*пр. № 136 от 29.08.18*



Согласовано

Зам. директора по УВР

*Мильникова Л.А.*

*«27» августа 2018 г.*

Рассмотрено

на заседании кафедры

протокол № *1*

от *«24» августа 2018 г.*

---

**Рабочая программа  
учебного курса по  
Физической Культуре**

---

**для 9 класса**

Составитель программы  
Володин Павел Вячеславович

---

2018-2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе Государственного стандарта основного общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А., 2009 г (программа допущена Министерством образования Российской Федерации).

Программа рассчитана на 102 (3 часа в неделю) и предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Распределение учебного времени прохождения программного материала:

спортивные игры – 45 часа ( из них баскетбол - 26 часов, волейбол – 18 часов); гимнастика с элементами акробатики – 18 часов; легкая атлетика – 22 час; кроссовая подготовка 18 часов.

В данной рабочей программе часы лыжной подготовки (базовая часть) переведены в раздел кроссовая подготовка. Вариативная часть включает в себя программный материал спортивным играм. ( Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А. предполагает распределение программного материала на две части: базовую и вариативную).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- 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.
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

### **Уметь:**

- 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;
- 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.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таблицу), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

## Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контроль	Возраст	Уровень					
				Низкий Средний Высокий			Низкий Средний Высокий		
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м. сек.	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места. см	11	140 и	160-180	195 и выше	130 и	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-ный бег. м	11	900 и	1000-1100	1300 и	700 и	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из ния см	11	2 и	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из (мальчи кол-во	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
	на перекладине из виса (девочки кол-во	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше	
		12	-	-	-	4	11-15	20	
		13	-	-	-	5	12-15	19	
		14	-	-	-	5	13-15	17	
		15	-	-	-	5	12-13	16	

Данные требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов.

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 9 классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний, - степень владения двигательными умениями и навыками, - знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, - выполнение учебных нормативов.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат. В этой связи при оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.