

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Чуфаровская средняя школа  
Вешкаймского района Ульяновской области

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
И.А.Тарасова  
«29» августа 2023г.



«Утверждаю»  
Директор МОУ Чуфаровской СШ  
И.А.Медникова  
«30» августа 2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 9 А

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Егоров Сергей Петрович

Срок реализации программы: учебный год / 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 33 недели, 2,5 часа в неделю, 82,5 часа в год

Рабочая программа составлена на основе «Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577)

Основной образовательной программы основного общего образования, МОУ Чуфаровской средней школы, утверждён приказом от 30.08.2023. №106;

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: : учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.-256 с.: ил.-ISBN 978-5-09-032034-4

## Результаты освоения учебного предмета

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			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	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	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 ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	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-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	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	11	2 и ниже	6–8	10 и выше	4 и ниже	8–10	15 и выше

		вперед из положения сидя, см	12 13 14 15	2 2 3 4	6–8 5–7 7–9 8–10	10 9 11 12	5 6 7 7	9–11 10–12 12–14 12–14	16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4–5 4–6 5–6 6–7 7–8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10–14 11–15 12–15 13–15 12–13	19 и выше 20 19 17 16

### Содержание тем учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных

и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### 1.4. Приемы закаливания.

. Пользование баней.

#### 1.5. Подвижные игры.

##### *Волейбол*

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.

##### *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.

#### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18

<b>К выносливости</b>	<b>Бег 2000 м, мин</b>	<b>8,50</b>	<b>10,20</b>
	<b>Последовательное выполнение пяти кувырков, с.</b>	<b>10,0</b>	<b>14,0</b>
	<b>Броски малого мяча в стандартную мишень, м</b>	<b>12,0</b>	<b>10,0</b>



<b>Гимнастика (18 ч)</b>				
28-33	Акробатика	6		
34-39	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	6		
40-45	Висы. Строевые упражнения.	6		
<b>Спортивные игры (6 ч)</b>				
46-48	Волейбол	3		
49-51	Баскетбол	3		
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>				
52-69	Лыжная подготовка.	18		



85-87	Волейбол	3		
88-97	Баскетбол	10		
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>				
98, 99	Бег на средние дистанции	2		
100-102	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	3		