



**Администрация города Нижнего Новгорода  
департамент образования  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение Лицей № 40**

603006, г.Нижний Новгород, ул. Варварская д. 15 а, тел.:433-19-49 факс:433-21-61, e-mail:[lycee40adm@mail.ru](mailto:lycee40adm@mail.ru) [www.lic40nn.edusite.ru](http://www.lic40nn.edusite.ru)

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 5  
от 05 мая 2014 г.  
Председатель МО  
/            /Фролов С.В.

Принято  
на заседании НМС  
Протокол № 7  
от 16 июня 2014  
Председатель НМС  
/            /Н.Г. Малкова/

Утверждаю  
Директор МБОУ Лицей №40  
\_\_\_\_\_ /Н.С. Умнова/  
Приказ № 049 от 01.09.2014

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»**

(9 класс)

Количество часов в неделю – 3 часа

Количество часов в год – 105 часов

Авторы - составители:  
Е.Н. Шмыгля,  
Н.Е. Шильникова,  
С.В. Фролов

2014 год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 11 классов. Автор А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011 г. (два урока в неделю). Учебная программа для 9 классов рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в 9 классе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

### **Цели учебной программы**

**Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в 9 классе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной – рекреационной направленностью.

### **Задачи учебной программы**

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

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

**Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. (с)	10,0	10,5
Силовые и скоростно-силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	7	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	12
	Прыжок в длину с места (см)	190	165
Выносливость	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	11.00	13.00
Координация	Бег 3x10 м.	8,7	9,5

#### Содержание учебной программы

**Основы знаний о физкультурной деятельности – 6ч. (в процессе развития навыков, умений, двигательных качеств)**

- Культурно-исторические основы – 2ч.
- Психолого-педагогические основы – 2ч.
- Медико-биологические основы – 2ч.

**Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью – 47 ч. (в процессе развития навыков, умений, двигательных качеств)**

- Практические умения – 3 ч.
- Двигательные действия и навыки – 30 ч.
- Общеразвивающие упражнения – 14 ч.

**Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств – 68 часов**

Лёгкая атлетика – 14 часов

Баскетбол – 18 часов

Волейбол – 12 часов

Лыжная подготовка – 12 часов

Гимнастика с элементами акробатики и страховки – 12 часов