**Пояснительная записка**

 Рабочая программа для 9 класса по физической культуре разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Примерной основной образовательной программы основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классов» (М.: Просвещение, 2015год). Учебник: «Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций автор А.П Матвеев.- 3-е изд.-М.: Просвещение 2014 год.

**Количество учебных часов \_\_\_\_68\_\_\_ по 2 часа в неделю.**

 **Контрольно-оценочной деятельности 9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** **пп** | **Тема контроля / форма контроля ( зачет)** |
|  |  Бег 30м |
|  |  Бег 60м |
|  |  Бег 400м |
|  |  Бег 800м |
|  |  Бег 1000м |
|  | Метание малого мяча |
|  |  Передвижение баскетболиста |
|  | Передачи мяча |
|  |  Броски мяча в корзину |
|  | Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин |
|  |  Выполнение акробатической комбинации |
|  |  Подтягивание на перекладине |
|  |  Наклон вперед |
|  |  5 кувырков вперед |
|  |  Поднимание туловища за 30 сек |
|  |  Выполнение акробатической комбинации 2 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
|  |  Передачи мяча сверху над собой |
|  |  Передачи мяча снизу над собой |
|  |  Передачи мяча в парах |
|  | Прыжки через скакалку |
|  | Поднимание туловища за 1 мин |
|  |  Подтягивание |
|  | Прыжок в длину с места |
|  |  Челночный бег 3\*10 м |
|  | Наклон вперед |
|  | Подтягивание |
|  | Броски мяча в корзину |
|  | Прыжок в длину с места  |
|  | Метание малого мяча |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание программы учебного предмета**  | **Планируемые результаты освоение учебного предмета в 9 классе**  |
| **Знания о физической культуре.** | Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основ-ные направления и формы её организации в современном обще- стве; характеризовать содержательные основы здорового образа жиз- ни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физиче-ским развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинго- вых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия при-нятия допинга; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражне-ниями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражне- ний, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физи- ческими упражнениями, определять их направленность и форму-лировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и под- готовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды взависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной по- мощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи-зическими упражнениями.Выпускник получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийскогодвижения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечествен- ного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славуроссийскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий фи- зической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связьмежду развитием физических качеств и основных систем орга- низма. |
| **Физическое совершенствование:**- **Лёгкая атлетика.** |  |
| **Физическое совершенствование:**- **Лыжные гонки.** | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.**Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.**Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Физическое совершенствование:****- Баскетбол.** | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.**Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.**Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности. **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.**Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правиль­ность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.**Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей ко-манды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Физическое совершенствование:**- **Волейбол** | **Описывать** технику передачи мяча разны-ми способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.**Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.**Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.**Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.**Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Физическое совершенствование:****-Гимнастика с основами акробатики.** | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.**Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упраж-нений и уровня физической подготовлен­ности.**Совершенствовать** самостоя­тельно и **демонстрировать** техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.**Описывать** технику длинного ку­вырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.**Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.**Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.**Осваивать** самостоятельно и **де­монстриро-вать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.**Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упра-жнений, уровня физической подготовленности.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполне­ния комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и со­ревновательной деятельности.**Описывать** технику выполне­ния упражне-ний на гимнастической перекладине, **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической пе­рекладине. |

[**Нормативы по физкультуре за 9 класс**](https://gto-normativy.ru/normativy-7-klass-po-fizkulture/) **Урок 64 Промежуточная аттестация 30.04.2021 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 9 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 400 метров, мин |  | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| Бег 800 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 |  |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

 **Календарно-тематическое планирование 9 класс 2 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во****часов.** | **Дата план** | **Дата факт** |
| **I четверть** |
| **Знание о физической культуре**  |
| 1 | Туристские походы как форма актив-ного отдыха | 1 | 04.09 |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 2 | Упражнения для профилактики неврозов. | 1 | 07.09 |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| **Легкая атлетика-8** |
| 3 | Т.Б .Тестирование бега на 30 м с. | 1 | 11.09 |  |
| 4 | Бег 60 м. | 1 | 14.09 |  |
| 5 | Тестирование бега на 100 м с  | 1 | 18.09 |  |
| 6 | Эстафетный бег  | 1 | 21.09 |  |
| 7 | Эстафетный бег 4\*100м. | 1 | 25.09 |  |
| 8 | Тестирование бега на 400 метров  | 1 | 28.09 |  |
| 9 | Бег на 800 м тестирование. | 1 | 02.10 |  |
| 10 | Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.  | 1 | 05.10 |  |
| **Волейбол-7** |
| 1112 | Т.Б. Техника приёма мяча сверху двумя ру- ками с перекатом на спину. | 11 | 09.1012.10 |  |
| 1314 | Техника приёма мяча одной рукой с по- следующим перекатом в сторону. | 11 | 16.1019.10 |  |
| 1516 | Техника прямого нападающего удара | 11 | 23.1026.10 |  |
| 17  |  Игра в волейбол |  | 30.10 |  |
|  **II четверть** |
| **Знание о физической культуре** |
| 18 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | 09.11 |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 19 | Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 13.11 |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| **Гимнастика с основами акробатики- 6** |
| 20 | Кувырок «вперед». (учет) | 1 | 16.11 |  |
| 21 | Обучение технике «простым связкам». |  | 20.11 |  |
| 22 | Круговая гимнастическая тренировка. Офп гто. | 1 | 23.11 |  |
| 23 | Кувырки назад (учет) | 1 | 27.11 |  |
| 24 | Обучение «поворотов на месте» | 1 | 30.11 |  |
| 25 | Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью. | 1 | 04.12 |  |
| **Волейбол-9** |
| 2627 | Т.Б.. Техника индивидуального блокирова- ния в прыжке с места. | 11 | 07.1211.12. |  |
|  |
| 2829 | Техника группового блокирования. | 11 | 14.1218.12 |  |
| 3031 | Технико-тактические действия в на- падении. | 11 | 21.1225.12 |  |
| 3233 | Технико-тактические действия в защите | 11 | 28.1229.12 |  |
| 34 | Игра в волейбол по правилам |  | 30.12 |  |
|  **III четверть** |
| **Знание о физической культуре** |
| 35 | Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. | 1 | 11.01 |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 36 | Упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | 15.01 |  |
| **Лыжные гонки-3** |
| 37 | Техника передвижения одновременным одношажным ходом.  | 1 | 18.01 |  |
| 38 | Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. | 1 | 22.01 |  |
| 39 | Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. | 1 | 25.01 |  |
| Волейбол-16 |
| 40 | Прием и передача мяча | 1 | 29.01 |  |
| 41 |  Прием и передача мяча волейболе в парах.  | 1 | 01.02 |  |
| 42 | Повороты и стойки в волейболе. | 1 | 05.02 |  |
| 43 |  Приема и передача мяча волейболе.  | 1 | 08.02 |  |
| 44 | Продолжить обучение технике в волейболе. | 1 | 12.02 |  |
| 45 | Основные приемы игры в волейбол. | 1 | 15.02 |  |
| 46 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | 19.02 |  |
| 47 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | 22.02 |  |
| 48 | Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | 26.02 |  |
| 49 | Передвижение и остановки.  | 1 | 01.03 |  |
| 50 | Повороты и стойки | 1 | 05.03 |  |
| 51 | Прием и передача мяча. | 1 | 12.03 |  |
| 52 | Продолжить обучение технике приема и передач мяча в волейболе. | 1 | 15.03 |  |
| 53 | Основным приемам игры в волейбол. | 1 | 19.03 |  |
| 5455 | Нижняя прямая подача мяча.Прием снизу двумя руками | 1 | 22.0329.03 |  |
|  |  |
|  **IV четверть** |
| **Баскетбол -10 часов** |
| 56 | Обучение ведению мяча | 1 | 02.04 |  |
| 57 | Обучение ведению мяча с изменением направления. | 1 | 05.04 |  |
| 58 | Обучение ведению мяча с изменением направления. | 1 | 09.04 |  |
| 59 | Обучение технике ловли мяча двумя руками | 1 | 12.04 |  |
| 60 | Обучение технике передачи мяча. | 1 | 16.04 |  |
| 61 | Обучение поворотам без мяча и с мячом. | 1 | 19.04 |  |
| 62 | Учить технике передачи и ловли мяча в движении. | 1 | 23.04 |  |
| 63 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. | 1 | 26.04 |  |
| **64** | **Промежуточная аттестация** | **1** | **30.04** |  |
| **Легкая атлетика-5** |
| 65 | Бег30м. Т.Б |  | 07.05 |  |
| 66 | Бег30- 60 м. | 1 | 14.05 |  |
| 67 | Тестирование бега на 100 м с высокого старта | 1 | 17.05 |  |
| 68 | Бега на длинные дистанции. Кросс 1000 м | 1 | 21.05 |  |