

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на обучающихся 9 классов и составлена на основе следующих нормативных документов: ***Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:***

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г. ( для 9-11 классов)
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018-2019 учебный год. Приказ Минобрнауки №15 от 26.01.2017 г. с изменениями от 5.06.2017 №629.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями.
7. Приказ МО и Н РФ от 31.12.2015 года № 1577 « О внесении изменений в Федеральный образовательный стандарт ООО, утвержденного приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 г № 1897 (для 5-8 классов)
8. Учебный план МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ на 2022-2023 учебный год
9. Положение о рабочей программе МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ
10. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 - 11 классы. М. Просвещение 2007 г., под общей редакцией А.П. Матвеева и примерной программы по учебным предметам стандарты второго поколения. Физическая культура 5-9 классы. М. Просвещение 2010 год.
11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях
12. . Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Программа реализуется на основе УМК ( Матвеева А.П. « Физическая культура» Учебник для учащихся 8-9 классовМосква «Просвещение» 2018г.)

Государственный стандарт второго поколения предусматривает обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям общества и личности, и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения. Стандарт представляет собой требования и нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования. Уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса..

**Целью**образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 9 класса ориентируется на решение следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:  
•     реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);  
•     реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;  
•     соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  
• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  
•     усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 9 классе выделяется 102 часа. Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программМинобрнаукиРФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня. В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Планируемые результаты.**

**I. Личностные результаты:**

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**II. Метапредметные результаты:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**III. Предметные результаты:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик **научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок , обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы  
школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила проведения банных процедур. Оказание первой во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

**Способы физкультурной деятельности.**

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.( Безопасность мест занятий. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила.)

Оценка эффективности занятий физической подготовкой. ( Занятия общей физической подготовкой.План занятий физической подготовкой.)

Оценка физической подготовленности.

**Физкультурно- оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика*** *с* ***основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»,«На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* стойка на голове и на руках, длинный кувырок с разбега (мальчики), кувырок назад в упор стоя ноги врозьакробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Опорные прыжки: ( опорный прыжоксогнув ноги ( мальчики), опорный прыжок прыжок ноги врозь (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке (девочки.)

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз и подиагнали, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по -пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанияпоочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); прыжки с высоты 30-40 см., прыжки с поворотом 180\*и 360\*

***Легкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед),с преодолением препятствий, из разных исходных положений и с разным положением рук, 1000 м., 60 м.,челночный бег 3\*10, 1500м., 300 м., 400 м. , эстафетный бег.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; в длину и высоту с прямого разбега, «прогнувшись» в длину; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание:* малого мяча на дальность с разбега и в цель,

*Низкий старт..*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки.Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* одновременным двухшажнымходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Техника передвижения на лыжах

*Повороты*

*Подъемы*

*Торможение боковым соскальзыванием*

*Преодоления* небольших трамплинов, естественных препятствий.

*Перешагивание* на лыжах небольших препятствий.

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Коньковый ход

*Подвижные игры.*

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Кто дальше прокатится».

*Футбол: основные приемы , правила техники безопасности, игра по правилам,*удар внутренней стороной стопы, удары по мячу серединой лба, удары подъемом, остановки мячей, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру.

*Баскетбол:основные приемы , правила техники безопасности, игра по правилам,*передвижения в стойке баскетболиста;ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы, ; броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения , штрафной бросок , бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке стоя на месте ; передачамяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; прыжок с двух шагов, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами,остановка прыжком; повороты; ведение мяча с изменением направления движения;эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.

*Волейбол: основные приемы , правила техники безопасности, игра по правилам* ;нападающий удар; блокирование; подача мяча; нижняя боковая подача, верхняя прямая подача; приемы и *передачи* мяча после передвижения; передача мяча в разные зоны площадки соперника ,эстафеты с приемами и передачами мяча.

*Плавание:*техника основных способов плавания ,плавание брассом на суше. Правила техники безопасности.

*Общеразвивающие физические упражнения* по базовым видам и внутри разделов.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание  
и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики.*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробега-  
ние коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой  
подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. /

*На материале лыжных гонок.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Критерии оценивания**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в средних классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4 | Оценка «3 | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2 |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно.чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 3. | Волейбол | 12 |
| 4. | Баскетбол | 11 |
| 5. | Футбол | 8 |
| 6. | Лыжные гонки | 28 |
| 7. | Плавание | 1 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
|  | |  |
| Итого | | 102 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класса (102 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| **1 четверть** | | |
| 1 л. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 60 м. | Равномерный бег до 20 мин. |
| 2 л. | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 60 м. Контроль. | Повторить технику высокого старта. Комплекс утренней гимнастики. |
| 3 л. | Тестирование бега на 100 м. | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 4 л. | Техника метания мяча на дальность с разбега. | Стр.110-112 |
| 5 л. | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. | Равномерный бег до 10мин. |
| 6 л. | Тестирование бега на 2000м. | Стр.104-107 |
| 7 л. | Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги» | Стр. 110 |
| 8 л. | Тестирование прыжка в длину с разбега «согнув ноги» | Равномерный бег. |
| 9 л. | Кросс 1000 м. Контроль. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа. (д) | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 10 л. | Броски малого мяча на точность | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 11л. | Техника прыжка в высоту с разбега | Стр. 107-108 |
| 12л. | Тестирование прыжка в высоту с разбега | Равномерный бег. Комплекс ОРУ |
| 13 ф. | Инструктаж по ТБ. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. | Стр. 141-143 |
| 14 ф. | Удары по мячу подъемом ноги | Стр. 143-144 |
| 15 ф. | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги | Повторить правила игры в футбол. |
| 16 ф. | Удар по мячу серединой лба | Стр.145-146 |
| 17 в. | Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками вперед и над собой | Стр. 130-131 |
| 18 в. | Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке и назад | Стр.132 |
| 19в. | Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.– зачет. | Повторить правила игры «Волейбол». |
| 20в. | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу , нижняя прямая и боковая подачи. | С помощью Интернета составьте список спортивных игр, входящих в программу Олимпийских игр. |
| 21 в. | Волейбол. Тестирование прием мяча снизу , нижней прямой и боковой подачи. | Стр. 133 |
| 22 в. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 136-137 |
| 23 в. | Волейбол. Прямой нападающий удар – зачет. Игра в волейбол. | Повторить правила игры в баскетбол. |
| 24 б. | Инструктаж по ТБ. Передвижения , повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | Стр.126 |
| 25 б. | Штрафные броски -зачет. Повороты мячом на месте | Стр. 120-121 |
| 26 б. | Вырывание и выбивание мяча , передача одной рукой от плеча. Эстафета с элементами баскетбола. | Стр.126 |
|  | **2 четверть** |  |
| 27 б. | Вырывание и выбивание мяча , передача одной рукой от плеча Бросок мяча двумя руками от груди после ведения -зачет. | Стр.121 |
| 28 б. | Перехваты мяча во время передачи и ведения. Игра в баскетбол. | Стр.127 |
| 29 б. | Перехваты мяча во время передачи и ведения. Накрывание. Игра в баскетбол. | Комплекс утренней гимнастики |
| 30 б. | Передача мяча одной рукой снизу. Игра в баскетбол. | Стр.123 |
| 31 гим. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Длинный кувырок с разбега (юн.) Упражнения на гимнастическом бревне (дев.) Разучивание техники. | Стр. 81-83, 87-90 |
| 32 гим. | Длинный кувырок с разбега (юн.) Упражнения на гимнастическом бревне (дев.) Разучивание техники. Закрепление техники. | Повторить комбинацию. |
| 33гим. | Длинный кувырок с разбега (юн.) Упражнения на гимнастическом бревне (дев.) Разучивание техники. Контроль. | Повторить технику кувырка вперед в группировке. |
| 34гим. | Акробатическая комбинация. | Упражнения на осанку. |
| 35гим. | Учебная акробатическая комбинация, стойка на голове и руках. Разучивание техники. | Стр. 84-86 |
| 36гим. | Учебная акробатическая комбинация. Контроль. Стойка на голове и руках. Закрепление техники | Прыжки на скакалке. |
| 37гим. | Стойка на голове и руках. Контроль выполнения. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (девочки). Разучивание техники. | Упражнения на гибкость. |
| 38гим. | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (девочки). Закрепление техники. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Разучивание. | Стр.86 |
| 39 гим. | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (девочки).Контроль выполнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Закрепление. | Прыжки на скакалке. |
| 40 гим. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Контроль. Смешанные висы. | Подтягивание на низкой и высокой перекладине. |
| 41 гим. | Смешанные висы. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Контроль. | Сгибание-разгибание из упора лежа. |
| 42 гим. | Смешанные висы. Контроль. Прыжки на скакалке. | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. |
| 43 гим. | Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Поднимание туловища, количество раз за 30 сек. | Комплекс ОРУ. |
| 44гим. | Лазание по гимнастической стенке. Закрепление. | Комплекс утренней гимнастики |
| 45гим. | Лазание по гимнастической стенке. Контроль. | Стр.98 |
| 46гим. | Вольные упражнения с элементами акробатики. | Комплекс ОРУ |
| 47 гим. | Вольные упражнения с элементами акробатики . Соревнования. . | Стр.98-101 |
| 48 гим. | Ритмическая гимнастика и ОФП. | Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки |
| **3 четверть** | | |
| 49л.г. | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Разучивание техники. | Попеременный двухшажный ход. |
| 50л.г. | Попеременный двухшажный ход. Закрепление техники. Прохождение по дистанции. | Равномерный бег на лыжах. |
| 51л.г. | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники. | Свободное катание на лыжах. |
| 52л.г. | Попеременный двухшажный ход. Контроль. Игра «Кто дальше прокатится» | Скользящий шаг. |
| 53 л.г. | Одновременный одношажный ход. Разучивание техники. | Повторить технику одновременного одношажного хода. |
| 54 л.г. | Одновременный одношажный ход. Закрепление техники. Игра «Проехать через ворота». | Равномерный бег на лыжах. |
| 55 л.г. | Одновременный одношажный ход. Контроль. | Повторить изученные ранее ходы |
| 56 л.г. | Чередование различных лыжных ходов. Прохождение по дистанции. | Повторить торможения. |
| 57 л.г. | Торможение боковым соскальзыванием. Разучивание техники. Игра «Кто дальше прокатится» | Стр. 113-114 |
| 58 л.г. | Торможение боковым соскальзыванием.Закрепление техники. Прохождение по дистанции. | Повторить изученные ранее ходы |
| 59 л.г. | Торможение боковым соскальзыванием. Совершенствование техники. | Равномерный бег на лыжах. |
| 60 л.г. | Торможение боковым соскальзыванием. Контроль. Прохождение по дистанции. | Повторить технику торможений |
| 61л.г. | Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Переход без шага. | Стр.114 |
| 62 л.г. | Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Переход через шаг. | Стр.115 |
| 63 л.г. | Тестирование перехода с одного лыжного хода на другой. Переход без шага. | Равномерный бегна лыжах. |
| 64 л.г. | Тестирование перехода с одного лыжного хода на другой. Переход через шаг. Прохождение по дистанции. | Равномерный бег на лыжах. |
| 65 л.г. | Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Прямой переход. | Стр.116 |
| 66 л.г. | Тестирование перехода с одного лыжного хода на другой. Прямой переход. Прохождение по дистанции. | Повторить переходы лыжного хода на другой. |
| 67 л.г. | Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного хода на попеременный ход. | Стр. 116 |
| 68 л.г. | Тестирование перехода с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного хода на попеременный ход. | Равномерный бег на лыжах. |
| 69 л.г. | Прохождение дистанции 1 км – учет. | Равномерный бег на лыжах. |
| 70 л.г. | Техника перехода с неоконченным отталкиванием палкой. | Стр.117-119 |
| 71 л.г. | Тестирование перехода с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение по дистанции до 5 км. | Равномерный бег на лыжах. |
| 72 л.г. | Подъемы на склон и спуски со склона. Коньковый ход на лыжах. | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. |
| 73 л.г. | Прохождение дистанции 2км.- учет. | Выполнить упражнение «пистолетик». |
| 74 л.г. | Коньковый ход на лыжах. | Зимние Олимпийские чемпионы Удмуртии. |
| 75 л.г. | Эстафета. Преодоление небольших трамплинов. | Равномерный бег на лыжах |
| 76 л.г. | Итоговый урок. Биатлон. Преодоление естественных препятствий на лыжах. | Какую пользу для здоровья приносит ходьба на лыжах. |
| 77 ф. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. | Повторить правила игры в футбол. |
| 78 ф. | Техника остановки мяча. Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра в футбол. | Стр.146-147 |
| 79 ф. | Тактические и технические действия . | Специальные упражнения для развития физических качеств футболиста. |
| 80 ф. | Контрольная работа по теме футбол. | Написать проект «История советского футбола» |
| 81 б. | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.  Вырывание и выбивание мяча. | Стр.126 |
| 82 б. | Передача мяча при встречном движении. Тактические действия при игре в баскетбол. | Стр.122 |
| 83 б. | Технические и тактические действия при игре в баскетбол. | Стр.128 |
| 84 б. | Контрольная работа на тему баскетбол. | Написать комплекс упражнений на развитии гибкости. |
| 85 в. | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Верхняя прямая подача. | Написать комплекс упражнений на развитии быстроты. |
| 86 в. | Тактические и технические действия при игре в волейбол. | Стр. 140 |
| 87 в. | Жесты. Правила игры в волейбол. | Написать и нарисовать, жесты и правила игры в волейбол в тетради. |
| 88 в. | Блокирование. Волейбол. | Стр.139-140 |
| 89 в. | Контрольная работа на тему волейбол. | Написать в тетради специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста. |
| 90 л. | Инструктаж по ТБ. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. | Стр. 103 |
| 91 л. | Кроссовая подготовка . Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | Стр.104-107 |
| 92 л. | Техника бега на короткую дистанцию. | Бег на короткую дистанцию. |
| 93 л. | Техника бега на среднюю дистанцию. |  |
| 94 л. | Техника челночного бега 3\*10 м. | Челночный бег. |
| 95 л. | Техника эстафетного бега. | Эстафетный бег. |
| 96 л. | Основные виды легкой атлетики. |  |
| 97 л. | Техника метания малого мяча. | Метание малого мяча. |
| 98 л. | Техника прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. |
| 99 л. | Основные правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. |  |
| 100 л. | Развитие двигательных способностей. |  |
| 101 л. | Основные виды лёгкой атлетики | Написать виды легкой атлетики. |
| 102 пл. | Подведение итогов учебного года. Плавание . ТБ по плаванию. | ТБ по плаванию. |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п*** | ***Нормативы; испытания*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 8.5 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 2 | Кросс 3000 м (мин, сек) | 15.3 | 16.3 | 17.3 |  |  |  |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек) | 3.40 | 4.10 | 4.40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 4 | Кросс 2000 м (мин, сек) |  |  |  | 11.3 | 12.3 | 13.2 |
| 5 | Бег 2000 м (мин, сек) | 9.20 | 10.0 | 11.0 | 10.2 | 12.0 | 13.0 |
| 6 | Челночный бег 3x10 (сек) | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 7 | Прыжок в длину с места  (см) | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 8 | Прыжки через скакалку (количество раз за 25 сек) | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 9 | Подтягивания на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 10 | Бег 3000 м | Без учёта времени | | | | | |
| 11 | Метание т/м | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |
| 12 | Подъём туловища из положения лёжа (количество раз в мин) | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 13 | Бег 800 м, (мин, сек) | 2.47 | 2.50 | 3.10 |  |  |  |
| 14 | 6 минутный бег (метров) | 1450 | 1200 | 1050 | 1250 | 1000 | 850 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 16 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 17 | Бег на лыжах 3 км. | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |