**1. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на 2018-2019 учебный год рабочая программа 9 класса рассчитана на 3 часа в неделю 34 учебных недель 102 часа в год. По календарному учебному графику на 2018-2019 учебный год 98 часов, так как уроки 8.03; 2,05; 3,05; 9,05; 10.05; -выходные дни. Программный материал будет пройден за счет тем уплотнения материала в разделе «Легкая атлетика».

**2. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре **познавательной** деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В **речевой** деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются **организационные умения**, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также **умения сотрудничать в коллективе** сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**3. Содержание обучения.**

**Распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| **Физическое совершенствование** | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В процессе урока |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | |
| Легкая атлетика | 30 |
| Гимнастика, строевые упражнения | 14 |
| ОФП | 6 |
| Спортивные игры  Баскетбол  Волейбол  Футбол  Лапта | 44  16  16  6  6 |
| Кроссовая подготовка | 4 |
| **Всего часов** | 98 |

9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 9 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 9 | Бег 30 м, секунд | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 9 | Бег 1000 м, мин. | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 9 | Бег 500м, мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 9 | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 9 | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 9 | Прыжки  в длину с места, см | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя, см | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 9 | Метание мяча на дальность, м | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

**6. Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | Тема урока | Домашнее  задание |
| Планир. | Фактич. |
| **Лёгкая атлетика 15ч.** | | | | |
| *Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)* | | | | |
| **1/1** | **4,09** |  | ТБ легкая атлетика, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Высокий старт. Бег 30м. |  |
| **2/2** | **6,09** |  | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. |  |
| **3/3** | **7,09** |  | Контрольный тест челночный бег 3х10 м. |  |
| **4/4** | **11,09** |  | Высокий старт. Бег 60 м. |  |
| **5/5** | **13,09** |  | Контрольный тест - бег 60м. Низкий старт |  |
| *Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (5 ч)* | | | | |
| **6/1** | **14,09** |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
| **7/2** | **18,09** |  | Прыжок в длину с разбега. |  |
| **8/3** | **20,09** |  | Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. |  |
| **9/4** | **21,09** |  | Прыжок в длину с разбега. |  |
| **10/5** | **25,09** |  | Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». |  |
| *Бег на средние дистанции (5 ч)* | | | | |
| **11/1** | **27,09** |  | Бег в равномерном темпе 200м. |  |
| **12/2** | **28,09** |  | Бег в равномерном темпе на выносливость. |  |
| **13/3** | **2,10** |  | Бег в равномерном темпе (1000 м) |  |
| **14/4** | **4,10** |  | Бег в равномерном темпе (1500м) |  |
| **15/5** | **5,10** |  | Бег на выносливость (10-12 мин). |  |
| **Кроссовая подготовка (3 ч)** | | | | |
| **16/1** | **9,10** |  | Равномерный бег (10 мин). |  |
| **17/2** | **11,10** |  | Равномерный бег (12 мин). |  |
| **18/3** | **12,10** |  | Бег по пересечённой местности (2 км). |  |
| **Русская лапта (3ч.)** | | | | |
| **19/1** | **16,10** |  | Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. |  |
| **20/2** | **18,10** |  | Правила игры. Удары по мячу. |  |
| **21/3** | **19,10** |  | Ловля мяча с лета. Перебежки. Игра. |  |
| **Футбол (3 ч.)** | | | | |
| **22/1** | **23,10** |  | ТБ Мини-футбол. Правила игры. Удары по неподвижному мячу |  |
| **23/2** | **25,10** |  | Мини-футбол. Ведение мяча. |  |
| **24/3** | **26,10** |  | Мини-футбол. Комбинации из основных элементов |  |
| **ОФП (2 ч.)** | | | | |
| **25/1** | **30,10** |  | ОФП. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. «Лапта» |  |
| **26/2** | **8,11** |  | Определение ОФП (гибкость, скоростная выносливость) |  |
|  |  |  | **Баскетбол (7ч.)** |  |
| **27/1** | **9,11** |  | ТБ баскетбол. Ведение мяча. |  |
| **28/2** | **13,11** |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |
| **29/3** | **15,11** |  | Передачи мяча различными способами. |  |
| **30/4** | **16,11** |  | Бросок двумя руками снизу в движении. |  |
| **31/5** | **20,11** |  | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. |  |
| **32/6** | **22,11** |  | Вырывание и выбивание мяча.. Взаимодействия двух игроков. |  |
| **33/7** | **23,11** |  | Игра « баскетбол» по правилам |  |
| **Волейбол(7ч).** | | | | |
| **34/1** | **27,11** |  | ТБ волейбол. Подачи мяча. |  |
| **35/2** | **29,11** |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. |  |
| **36/3** | **30,11** |  | Встречные и линейные эстафеты с мячом. |  |
| **37/4** | **4,12** |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой. |  |
| **38/5** | **6,12** |  | Нижняя подача мяча через сетку. |  |
| **39/6** | **7,12** |  | Игра в волейбол. |  |
| **40/7** | **11,12** |  | Верхняя подача мяча. |  |
| **Гимнастика(14ч)** | | | | |
| **41/1** | **13,12** |  | ТБ гимнастика. Прыжок в длину с места. |  |
| **42/2** | **14,12** |  | Перестроения. Упражнения на матах. |  |
| **43/3** | **18,12** |  | Прыжки на скакалке. Перестроения. |  |
| **44/4** | **20,12** |  | Строевые упражнения. Смешанные висы. |  |
| **45/5** | **21,12** |  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| **46/6** | **25,12** |  | Прыжок через козла. Вскок,соскок. |  |
| **47/7** | **27,12** |  | Прыжок через козла ноги врозь. |  |
| **48/8** | **28,12** |  | Прыжок в высоту через планку. |  |
| **49/9** | **10,01** |  | Упражнения на матах. Кувырки вперед и назад |  |
| **50/10** | **11,01** |  | Прыжок через козла ноги врозь. |  |
| **51/11** | **15,01** |  | Кувырки. Прыжки на скакалке. |  |
| **52/12** | **17,01** |  | Прыжок через планку способом перешагивание. |  |
| **53/13** | **18,01** |  | Кувырки вперед и назад. |  |
| **54/14** | **22,01** |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  |
|  |  |  | **Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.)** |  |
| **55/1** | **24,01** |  | . Эстафеты с переноской груза |  |
| **56/2** | **25,01** |  | Лазание и перелезание с использованием спортивного инвентаря. |  |
|  |  |  | **Баскетбол (9 ч.)** |  |
| **57/8** | **29,01** |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |
| **58/9** | **31,01** |  | Остановка игрока прыжком. Правила игры. |  |
| **59/10** | **1,02** |  | Передачи мяча в парах. Судейство соревнований. |  |
| **60/11** | **5,02** |  | Игра « баскетбол» по правилам. |  |
| **61/12** | **7,02** |  | Броски мяча по кольцу. |  |
| **62/13** | **8,02** |  | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в баскетбол. |  |
| **63/14** | **12,02** |  | Двухсторонняя игра «Баскетбол» |  |
| **64/15** | **14,02** |  | Вырывание и выбивание мяча. |  |
| **65/16** | **15,02** |  | Игра « баскетбол» по упрощённым правилам |  |
| **Волейбол(9ч).** | | | | |
| **66/8** | **19,02** |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте. |  |
| **67/9** | **21,02** |  | Встречные и линейные эстафеты с волейбольным мячом. |  |
| **68/10** | **22,02** |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой. |  |
| **69/11** | **26,02** |  | Нижняя подача мяча. Игра по правилам. |  |
| **70/12** | **28,02** |  | Приём мяча снизу двумя руками. Судейство. |  |
| **71/13** | **1,03** |  | Приём мяча двумя руками над собой. Правила игры. |  |
| **72/14** | **5,03** |  | Нижняя подача мяча через сетку. Игра по правилам. |  |
| **73/15** | **7,03** |  | Передачи мяча через сетку. |  |
| **74/16** | **12,03** |  | Игра «Волейбол» по правилам. |  |
| **Русская лапта (3ч.)** | | | | |
| **75/1** | **14,03** |  | ТБ « Русская лапта» Удар битой по мячу. |  |
| **76/2** | **15,03** |  | Совершенствование приемов в учебной игре Ловля мяча с лета. |  |
| **77/3** | **19,03** |  | Учебная игра в «Русскую лапту» |  |
| **ОФП (2 ч.)** | | | | |
| **78/1** | **21,03** |  | ОФП. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. |  |
| **79/2** | **2,04** |  | Подтягивание на перекладине в висе (м); подтягивание на перекладине в полу висе (д) |  |
| **Лёгкая атлетика 15 ч.** | | | | |
|  |  |  | *Спринтерский бег (5ч)* |  |
| **80/1** | **4,04** |  | ТБ легкая атлетика. Бег в равномерном темпе (1000м). |  |
| **81/2** | **5,04** |  | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. |  |
| **82/3** | **9,04** |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| **83/4** | **11,04** |  | Контрольный тест челночный бег 3х10 м. |  |
| **84/5** | **12,04** |  | Бег на результат (60м). |  |
| *Метание малого мяча, прыжок в длину (5 ч).* | | | | |
| **85/1** | **16,04** |  | Метание мяча на дальность с разбега. |  |
| **86/2** | **18,04** |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега |  |
| **87/3** | **19,04** |  | Метание мяча на дальность с разбега. |  |
| **88/4** | **23,04** |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. |  |
| **89/5** | **25,04** |  | Эстафеты с элементами бега и прыжками. |  |
| *Бег на средние дистанции (5 ч)* | | | | |
| **90/1** | **26,04** |  | Бег в равномерном темпе 500 м. ПИ «Салки» |  |
| **91/2** | **30,04** |  | Бег в равномерном темпе 750 м. ПИ «Салки маршем» |  |
| **92/3** | **7,05** |  | Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. |  |
| **93/4** | **14,05** |  | Бег в равномерном темпе 250 м. ПИ «Салки» |  |
| **94/5** | **16,05** |  | Контрольный тест бег в равномерном темпе 500 м. ПИ «Салки» |  |
| **Кроссовая подготовка (2 ч)** | | | | |
| **95/1** | **17,05** |  | Равномерный бег (10 мин). |  |
| **96/2** | **21,05** |  | Равномерный бег (12 мин). |  |
| **Футбол (3 ч.)** | | | | |
| **97/1** | **23,05** |  | Мини-футбол. Правила игры. Удары по неподвижному мячу |  |
| **98/2** | **24,05** |  | Мини-футбол. Комбинации из основных элементов |  |