

<p>Рассмотрено На заседании ШМО учителей естественно-математических наук протокол № 1 от «26» 08 2020 г. Руководитель ШМО <i>Л.Р.Кашапова</i> Л.Р.Кашапова</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по учебной работе <i>А.И.Гиздатуллина</i> А.И.Гиздатуллина «27» 08 2020 г.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Минняровская ООШ» МБОУ «Минняровская ООШ» И.Х.Исхаков Приказ № 108 от «27» 08 2020 г.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗКУЛЬТУРЕ для 9 класса

Исхакова Ильдара Хамитовича

учителя физкультуры

МБОУ «Минняровская ООШ»

Актанышского муниципального района Республики Татарстан

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 9 классов, разработана на основе нормативных правовых документов: Федерального Закона от 29.12.2012 №273_ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа МО и Н РФ (от 05.03.2004 №1089) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015

Закона Российской Федерации от 25.10.1991 № 1807-1 (ред.от 12.03.2014) «О языках народов Российской Федерации»;

Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;

Приказ Минобрнауки России от 26.01.2016 № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников. Рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015 г. №81 «О внесении изменений №3 в СанПин 2.4.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

Приказа МО и Н РФ (от 09.03.2004 № 1312) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Закона Республики Татарстан (от 22.07.2013 № 68-ЗРТ) «Об образовании»;

Закона Республики Татарстан (от 08.07.1992 №1560-ХП) «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «О введении третьего часа физической культуры» от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19.;

Авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.:Просвещение, 2011),Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Учебного плана на 2018-2019г .МБОУ «Новоалимовская ООШ» для 8-11 классов на основании методических рекомендаций МОиН РТ от 19.08.2015г. № 1063/15 (« Методические рекомендации по разработке учебного плана основного общего и среднего общего образования для общеобразовательных организаций Республики Татарстан»)

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма,

- развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо - функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться

оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть **50 м**.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч **150 г** с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч **150 г** с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах (борьба): осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 -----	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 сек 16 мин 30 сек	10 мин 20 сек 21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 9

Учитель: Фатхиева Мария Олеговна

Количество час

Всего 102 часов.; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков зачетов 34 тестов 2 часа;

План составлен- согласно Федерального компонента государственного стандарта на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: «Просвещение», 2011)

Основные учебные пособия:

Физическая культура, 5-6-7 классы, под редакцией М.Я.Виленского, Москва «Просвещение» 2012 г.

Физическая культура, 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2012 г.

Физическое культура 10-11 классы, под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2012 г

Дополнительная литература

Авзалов Р.А. Физическая культура Учебное пособие для учащихся сред. общеобразовательных учреждений /= Казань; Магариф, 2005,-159

Железяк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе: / пособие для учителя, - М.; Просвещение 1989,- 128 с

Жуков М.Н. Подвижные игры –М.; Издательский центр» Академия, 2002.- 160 с.

Маврова В.М. Галкин Г.Ю.Баскетбол; Методическое пособие / - Казань: РЦИМ, 2004.-116 с.

Макаров А.Н. Легкая атлетика. Москва «Просвещение» 1990.207 с.

Меньшиков Н.К. ЖуравинМ.Л.Скрябин Н.Д. Гимнастика с методикой преподавания. «Просвещение» 215 с

Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе 1-11 класс : Методическое пособие, - М.; Издательство ВЛАДОС- ПРЕСС, 2001.- 272 с.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

№ п/п	Вид программного материала	Количес
		Класс
		9
1	Базовая часть	84
1.1	<p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. <i>Естественные основы.</i> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.</p> <p><i>Социально-психологические основы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ошибках.</p> <p>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. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Культурно-исторические основы.</i> Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского</p>	В процессе урока

	<p>движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p> <p>Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.</p> <p>Приемы закаливания. <i>Воздушные ванны.</i> Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).</p> <p><i>Солнечные ванны. Водные процедуры.</i> Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.</p>	
1.2	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке. и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метров. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков трех игроков(тройка и малая восьмерка.) Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Волейбол :Правила ТБ по волейболу. Жесты по волейболу. Прием мяча через сетку . Прием мяча отраженной сеткой. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способности. ловкости. прыгучести. Скоростно -силовых качеств.</p>	<p>12</p> <p>9</p>

	<p>Мини-футбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанным способами на точность попадания в цель, обманные движения. перехват мяча. Комбинация освоенных элементов ведение удар (пас) прием мяча остановка, удар головой, удар по воротам. Учебная игра. Позиционные нападения без изменений позиции игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот. Упражнения для овладения техникой игры в мини-футбол, передачи мяча в тройках со сменой мест. Технические приемы и командно-тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Судейские жесты. Двусторонние игры.</p>	8
1.3	<p>Гимнастика с элементами акробатики Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: ОРУ с набивным и большим мячом, (1-3 кг).гантелями, в парах, со скамейками, на стенке, подъема переворотом в упор махом и силой; акробатические соединения; опорный прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 115 см) длинный кувырок с трех шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках, Девочки: ОРУ с набивным и большим мячом, (1-3 кг), ОРУ с набивным и большим мячом, (1-3 кг).гантелями, в парах, со скамейками, на стенке, гантелями, в парах, со скамейками, на стенке, булавами, большим мячом, палками Переворотом махом (девочки). Два кувырка вперед слитно; мост из положения; равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; кувырок назад в полушпагат; опорный прыжок боком через коня (козел 110 см) Ритмическая гимнастика: техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного усвоения техники двигательных действий ритмической гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка. Силовая подготовка. Элементы атлетической гимнастики. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	8
1.4	<p>Легкая атлетика Низкий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на</p>	19

	дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Основы туристической подготовки.	
1.5	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременно двухшажный ,четырёхшажный ход. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	22
1.6	Плавание: Упражнения для ознакомления с водой, специальные плавательные упражнения для изучения способом кроля на груди, на спине, брасса, старт пловца. ТБ на уроках плавания игры, свободное плавание, личная и общественная гигиена, самоконтроль, Способы транспортировки пострадавшего в воде. Способы плавания. Специально плавательные упражнения для изучения кроля, на груди, спине брасса. Правила соревнований.	3
2	Связанный с региональными и национальными особенностями Элементы единоборств (борьба) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки Подвижные игры. «Выталкивание из круга» «Перетягивание в парах» Этнические и обрядовые игры Республики Татарстан. Борьба на поясах.	3
2.1	Вариативная часть	
2.2	Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча у сетки в прыжке.через сетку. Прием мяча отраженной сеткой. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. То же через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. . Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния	12

	<p>3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку в Прямой нападающий после подбрасывания партнера. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиции.</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля</p> <p>Бадминтон: Правила ТБ по бадминтону. Основные приемы игры, Перемещения стойки, хват ракетки, Короткая далекая подача</p> <p>Повторение техники высокодалекой подачи, Плоские удары. Повторение техники мягких ударов над собой укороченного быстрого удара. Комбинации высокодалеких подач. Нападающий удар мягкий удар. Общая физическая подготовка.</p>	6
	Итого:	102

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. 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 учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в дея-	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. 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 и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p style="text-align: center;">Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p style="text-align: center;">Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; 	<p style="text-align: center;">Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p style="text-align: center;">Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

	- контролирует ход выполнения деятельности.		
--	---	--	--

IV. 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 физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный 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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике мини футболу - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м (сек)	5.5	5.4	4.9	5.9	5.8	5.1
Прыжки в длину с места	151	174	213	137	154	183
Метание набивного мяча	430	530	695	385	445	545

Челночный бег 3x10 м	9.2	8.7	8.1	11.2	10.2	9.5
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	16	22	25	10	12	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	9	11	11	14	18
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	55	57	60	30	45	65
Бег на 60 м (сек)	10.5	9.7	8.8	10.8	10.2	9.8
Прыжки в длину с разбега (см)	310	370	410	260	310	330
Прыжки в высоту (см)	100	110	120	90	100	115
Метание мяча 150гр.	28	37	42	17	21	27
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	9	4	8	14
Лыжные гонки 3 км. (мин. сек)	19.30	19.00	17.30	21.30	20.00	19.30
Бег на 2000 м (мин.сек)	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20