

Паспорт программы

Класс 9

Учитель Кузнецов Александр Юрьевич

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков _____, зачетов 34, тестов 2 ч.;

Административных контрольных уроков ____-____ ч.

Планирование составлено на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня основного общего образования, утвержденного приказом МО РФ № 1089 от 05.03.2004 года;
- на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: «Просвещение», 2011);
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
- Учебного плана МБОУ «Ильнетской СОШ» на 2013-2014 уч.год.

Учебник: Физическая культура, 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2009 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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта базового уровня основного общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменений в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ;

Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры». Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Учебный план школы на 2013-2014 уч. г.

Примерная программа курса физической культуры для 9 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом программы основного общего образования по физической культуре, с указанием количества часов по темам, а также контрольных нормативов.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

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 пробежать 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 полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

В единоборствах: 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Количество зачетов	Тестирование.
		(уроков)		
		Класс		
		IX		
1	Базовая часть	84		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	20	7	2
1.3	Спортивные игры баскетбол волейбол	21	9	
1.4	Лыжная подготовка	22	7	
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	8	4	
1.6	Элементы единоборств	3	1	
1.7	Мини футбол	8	2	
2	Плавание	2		
2.1	Вариативная часть	18		
2.2	Спортивные игры волейбол	12		
2.3	Бадминтон	6		
	Итого:	102	34	2

СОДЕРЖАНИЕ 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 ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных 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 движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни</p>	В процессе урока

	<p>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 м. 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 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 способностей. ловкости. прыгучести. Скоростно -силовых качеств. Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</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.</p> <p>Мальчики: ОРУ с набивным и большим мячом, (3-5 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,</p> <p>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. Два кувырка вперед слитно; равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; опорный прыжок боком через коня (конь в ширину, высота 110 см). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. 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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	20

	<p>высоту с7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояний 12-14 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Всевозможные прыжки и много скоки, 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.</p>	
1.5	<p>Лыжная подготовка Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременно двухшажный, четырехшажный ход. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. 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.</p>	22
1.6	<p>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.</p>	2
2	<p>Связанный с региональными и национальными особенностями Элементы единоборств 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.</p>	3
2.1	Вариативная часть	
2.2	<p>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 колонах. 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</p>	12

	<p>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.</p> <p>. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> <p>Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку в Прямой нападающий после подбрасывания партнера.</p> <p>.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.</p> <p>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 высоко далекой подачи, Плоские удары. Повторение техники мягких ударов над собой укороченного быстрого удара. Комбинации высоко далеких подач. Нападающий удар мягкий удар. Общая физическая подготовка.</p>	6
Итого:		102

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически.
1	2	3	6	7
1	Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Низкий старт			
2	Спринтерский бег 30 метров на результат. Зачет.			
3	Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м.			
4	Низкий старт. Бег 60 метров на результат. Зачет.			
5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов разбега			
6	Метание малого мяча на дальность с разбега			

7	Тестирование уровня физической подготовленности		
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Зачет.		
9	Метание мяча на дальность на результат. Зачет.		
10	Бег на средние дистанции		
11	Инструктаж ТБ по с/ играм. Обучение передача мяча в движении	1	
12	Закрепление передача мяча в движении. Учебная игра в баскетбол	1	
13	Совершенствование передачи мяча в движении	1	
14	Техника передачи мяча в движении. Учебная игра в баскетбол. Зачет.	1	
15	Закрепление ведения мяча правой, левой	1	

16	Повторение техники ведения мяча правой, левой рукой	1		
17	Обучение нападения быстрым прорывом. Техника ведения правой, левой рукой. Зачет.	1		
18	Повторение техники нападения быстрым прорывом	1		
19	Обучение броска мяча в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Зачет.	1		
20	Закрепление броска мяча в прыжке.	1		
21	Повторение техники броска мяча в прыжке. Учебная игра в баскетбол	1		
22	Техника броска мяча в прыжке. Соревновательная игра в баскетбол. Зачет.	1		
23	Инструктаж ТБ волейболу Обучение сочетания перемещений с передачей	1		
24	Закрепление сочетания перемещений с передачей. Учебная игра в волейбол.	1		

25	Повторение техники сочетания перемещений с передачей. Учебная игра в волейбол.	1		
26	Техника сочетания перемещений с передачей. Учебная игра в волейбол. Зачет.	1		
27	Закрепление передаче мяча в прыжке через сетку. Учебная игра в волейбол.	1		
28	Обучение приёма мяча отраженной сеткой. Учебная игра в волейбол.	1		
29	Техника передачи мяча в прыжке через сетку. Учебная игра в волейбол.	1		
30	Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
31	Техника приёма мяча отраженной сеткой. Учебная игра в волейбол. Зачет.	1		
32	Повторение техники верхней прямой подачи.	1		
33	Обучение передачи мяча спиной к цели.	1		
34	Техника верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Зачет.	1		
35	Повторение техники передачи мяча спиной к цели.	1		
36	Техника передачи мяча спиной к цели. Учебно-тренировочная игра в	1		

	волейбол. Зачет.			
37	Верхняя прямая подача.	1		
38	Повторение техники верхней прямой подачи	1		
39	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1		
40	Нападающий удар при встречных передачах.	1		
41	Учебно-тренировочная игра в нападение через зону.	1		
42	Техника нападающего удара при встречных передачах. Зачет.	1		
43	Соревновательная игра в волейбол. Игра в нападений.	1		
44	Инструктаж. ТБ по л/подготовке. Попеременно двухшажный ход. Игры на лыжах.	1		
45	Попеременно двухшажный ход. Игры на лыжах.	1		
46	Техника попеременно двухшажного хода. Зачет.	1		

47	Техника одновременно одношажного хода. Зачет.			
48	Повторение техники одновременно одношажного хода.	1		
49	Техника преодоления контр уклонов. Зачет.	1		
50	Обучение попеременно четырехшажного хода.	1		
51	Закрепление попеременно четырехшажного хода.	1		
52	Прохождение дистанции 4 км.	1		
53	Техника попеременно четырехшажного хода. Зачет.	1		
54	Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1		

55	Повторение техники перехода с попеременных ходов на односторонние ходы.	1		
56	Техника перехода с попеременных ходов на односторонние ходы. Зачет.	1		
57	Повторение техники одновременного двухшажного конькового хода.	1		
58	Повторение техники одновременного двухшажного конькового хода..	1		
59	Лыжные гонки 5 км без учета времени.	1		
60	Повторение одновременного двухшажного конькового хода.	1		
61	Развитие скоростной выносливости с этапом 800 м.	1		
62	Развитие общей выносливости. прохождением дистанции до 5 км.	1		
63	Повторение техники попеременно двухшажного хода.	1		
64	Лыжные гонки на дистанции 3 км классическим ходом. Зачет.	1		

65	Лыжные гонки 3 км коньковым ходом. Зачет.	1		
66	Инструкция ТБ по гимнастике Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках.	1		
67	Равновесие на одной ноге , кувырок назад в полу шпагат (девочки).	1		
68	Из упора присев стойка на голове и руках техника. Акробатические элементы. Зачет.	1		
69	Акробатические соединения 3-4 элементов. Зачет.	1		
70	Техника соединения акробатических элементов	1		
71	Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Зачет.	1		
72	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		
73	Техника опорного прыжка боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Зачет.	1		
74	Повторение техники хвата ракетки. стоек перемещений.	1		

75	Повторение удара короткой подачи над головой.	1		
76	Обучение плоским ударам Повторение техники. мягким ударам перед собой.	1		
77	Закрепление плоским ударам Повторение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.	1		
78	Повторение техники мягких ударов с перемещений вперед.	1		
79	Комбинации: высоко далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	1		
80	Правила ТБ Стойки, перемещения в стойке. Захваты и освобождения.	1		
81	Приемы, Захваты и освобождения. Зачет.	1		
82	Приемы. Защита и контрприемы.			
83	Инструктаж по футболу Обучение удару по летящему мячу. Игра в футбол	1		
84	Закрепление удара по летящему мячу. Зачет.	1		

85	Повторение техники ударов по летящему мячу. Учебная игра в мини-футбол.	1		
86	Техника удара по летящему мячу. Учебная игра в мини-футбол.	1		
87	Обучение удару по мячу головой.	1		
88	Техника обманных движений. Закрепление удару по мячу головой. Зачет.	1		
89	Повторение техники удару по мячу головой.	1		
90	Техника удара по мячу головой Закрепление удару головой.	1		
91	Инструктаж ТБ по л/атлетике. Бег на короткие дистанции.	1		
92	Бег на короткие дистанции.	1		
93	Обучение прыжка в высоту. Бег с низкого старта 30 м на результат.	1		
94	Закрепление прыжка в высоту. Зачет.	1		
95	Тестирование.	1		
96	Повторение техники прыжок в высоту. Бег 60 м на результат.	1		

97	Техника прыжков в высоту. Обучение метание мяча на дальность.	1		
98	Закрепление метание мяча на дальность с разбега. Бег 1000 м на результат. Зачет.	1		
99	Повторение техники метание мяча на дальность. Зачет.	1		
100	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1		
101	Инструктаж ТБ Способы плавания.	1		
102	Специально плавательные упражнения, для изучения плавания.	1		

Список литературы.

Учебник: Физическая культура, 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2009 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.

Утверждены
приказом Минобрнауки России
от 3 июня 2008 г. № 164

ИЗМЕНЕНИЯ,

которые вносятся в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

1. В части I «Начальное общее образование. Основное общее образование»:

а) в разделе «Стандарт начального общего образования по физической культуре»:

в позиции «Способы двигательной деятельности» подраздела «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ»:

дополнить абзацем вторым следующего содержания:

«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча»;

последний абзац дополнить текстом следующего содержания:

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини- баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.»;

в подразделе «Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу» текст «осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх» изложить в следующей редакции:

«осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)»;

б) в подразделе «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ» раздела «Стандарт основного общего

образования по физической культуре»:

последний абзац позиции «Основы физической культуры и здорового образа жизни» дополнить текстом следующего содержания:

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.»;

позицию «Спортивно-оздоровительная деятельность» дополнить текстом следующего содержания:

«Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.».

2. В подразделе «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ» раздела «Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре» (профильный уровень) части II «Среднее (полное) общее образование»:

в позиции «Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки» текст «Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).» изложить в следующей редакции:

«Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).»;

позицию «Введение в профессиональную деятельность» дополнить абзацем следующего содержания:

«Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.».

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

**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
----------	----------	----------	----------

Движения 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>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>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно один из пунктов.</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>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.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	---	--

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 деятельности.

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 3х10 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

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

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ

[illegible]