

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 53»  
г. Брянска

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УВР  
Зенцова Л.А.  
« 31 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБОУ СОШ № 53  
от 31.08.2019 № 101в



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

По физической культуре  
(название учебного предмета)

Для 9  
(класс)

Срок реализации 2019-2020  
(учебный год)

Год составления Рабочей программы 2019г.

## **II. Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре для 9 класса МБОУ СОШ №53 составлена на основе следующих нормативных документов:**

- 1) ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012;**
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,**
- 3) Основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ №53 г. Брянска;**
- 4) Учебного плана основного общего образования МБОУ СОШ №53 г.Брянска на 2019-2020 учебный год,**
- 5) Годового календарного учебного графика МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год;**
- 6) государственных программ по физической культуре:**
  - Примерной программы основного общего образования по физической культуре,**
  - авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров по физической культуре 5-9 классы 2014 года издания.**

**Рабочая программа по физической культуре для 9 класса рассчитана на 68 часов в году (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом ООО МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год, годовым календарным учебным графиком МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год,**

**в том числе для проведения**

**2-х – контрольно-практических работ**

**Рабочая программа по физической культуре не имеет изменений и соответствует авторской программе Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров по физической культуре 5-9 классы 2014 года издания.**

**Учебно-методический комплект по физической культуре:**

1. Примерной программы основного общего образования по физической культуре
2. Авторская программа .Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-9 классы. Программа: – М: «Вентана – Граф», 2014
3. Учебник. 1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М: «Вентана – Граф», 2014
4. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. – М.: ДРОФА, 2006.
5. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Справочник учителя физической культуры. Волгоград, Учитель, 2013г.

### **III. Планируемые предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

##### **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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Ученик научится:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Знания о физической культуре**

#### **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.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### Физическое совершенствование

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

| класс | Контрольные упражнения    | ПОКАЗАТЕЛИ |      |      |         |      |      |
|-------|---------------------------|------------|------|------|---------|------|------|
|       |                           | Учащиеся   |      |      | Девочки |      |      |
|       | Оценка                    | “5”        | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 7     | Челночный бег 3*10 м, сек | 8,3        | 8,8  | 9,3  | 8,7     | 9,3  | 10,0 |
| 7     | Бег 30 м, секунд          | 5,0        | 5,4  | 5,8  | 5,1     | 5,5  | 5,9  |
| 7     | Бег 1000м.мин.            | 4,10       | 4,30 | 5,00 | 4,50    | 5,10 | 5,40 |
| 7     | Бег 500м. мин             | 1,45       | 2,03 | 2,12 | 2,15    | 2,25 | 2,40 |

|   |                                  |       |       |       |           |       |       |
|---|----------------------------------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| 7 | Бег 60 м, секунд                 | 9,4   | 10,2  | 11,0  | 9,8       | 10,4  | 11,2  |
| 7 | Бег 2000 м, мин                  | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 14,00     | 15,00 | 16,00 |
| 7 | Прыжки в длину с места           | 180   | 170   | 150   | 170       | 160   | 145   |
| 7 | Подтягивание на перекладине      | 8     | 6     | 4     | 19        | 15    | 9     |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в      | 23    | 18    | 13    | 18        | 12    | 8     |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя | 10    | 8     | 5     | 13        | 9     | 6     |
| 7 | Подъем туловища за 30 сек. из    | 27    | 23    | 14    | 26        | 22    | 14    |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин           | 19,0  | 20,0  | 22,0  | Без учёта |       |       |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин           | 13,0  | 14,00 | 14,30 | 14,00     | 14,30 | 15,00 |
| 7 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз    | 120   | 110   | 90    | 130       | 120   | 100   |
| 7 | Метание м.мяча на дальность м.   | 38    | 32    | 28    | 26        | 18    | 16    |

#### IV. Содержание учебного предмета

| Раздел, количество часов  | Содержание раздела  |
|---|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре- 1 час                   | <b>Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе.</b>  |
| Раздел 2. Организация здорового образа жизни- 3 часа            | <b>Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур. Массаж. Приемы и виды массажа. Влияние алкоголя на жизнь человека. Первая помощь. Правила оказания первой помощи.</b> |
| Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма- 3 часа | <b>Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб. Двигательные тесты для оценки двигательных качеств. техника выполнения упражнений и технические ошибки.</b>  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа     | Комплексы упражнений. Оздоровительный бег. Поход, как форма активного отдыха.   |
| Раздел 5. Спортивно - оздоровительная деятельность- 58 часов    |   |
| Гимнастика с основами акробатики-15 часов                       | Упражнения и комбинации на параллельных и разновысоких брусьях.   |
| Легкая атлетика- 15 часов                                       | <b>Лёгкая атлетика</b><br>Беговые упражнения (бег на короткую дистанцию 60-100 м, бег на дистанцию 1,5-2км) Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега). Метание малого мяча на дальность с разбега, по движущейся цели. |
| Лыжные гонки-11 часов   | <b>Лыжные гонки</b><br>Передвижение по пересечённой местности   |

|   |  |
|---|--|
|   | различными ходами, переходы с хода на ход, подъемы и спуски со склонов( повторение материала предыдущих лет обучения).Торможение разворотом, плугом, упором, торможение падением.  |
| Спортивные игры. Баскетбол -13 часов                      | <b>Волейбол. Правила игры. Размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол- нижняя и верхняя прямая подача , способы приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (повторение материала предыдущих лет обучения)</b><br><b>Баскетбол. Техника игры</b><br>(ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол. |
| Физическая подготовка с прикладной направленностью-4часа. | <b>Цели и значение ф/п с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Преодоление препятствий.</b>   |

### Основные виды учебной деятельности учащихся

| Регулятивные универсальные учебные действия  | Коммуникативные универсальные учебные действия  | Познавательные универсальные учебные действия   |
|--|---|---|
| 1.1 выполнение пробного учебного действия<br>1.2 фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии<br>1.3 волевая саморегуляция в ситуации затруднения<br>1.4 познавательная инициатива<br>1.5 контроль<br>1.6 коррекция<br>1.7 оценка | 2.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками<br>2.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью<br>2.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации<br>2.4. учет разных мнений, координирование разных позиций<br>2.5. использование критериев для обоснования своего суждения<br>2.6. разрешение конфликтов<br>2.7. достижение договоренностей и | 3.1. целеполагание<br>3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация<br>3.3. извлечение необходимой информации из текстов<br>3.4. использование знаково-символических средств<br>3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания<br>3.6. подведение под понятие<br>3.7. определение основной и второстепенной информации<br>3.8. постановка и формулирование проблемы<br>3.9. структурирование знаний<br>3.10. моделирование и преобразование моделей |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>согласование общего решения<br/> 2.8. постановка вопросов<br/> 2.9. управление поведением партнера</p> | <p>разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)<br/> 3.11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели<br/> 3.12. поиск и выделение необходимой информации<br/> 3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач<br/> 3.14. планирование<br/> 3.15. прогнозирование<br/> 3.16. выдвижение гипотез и их обоснование<br/> 3.17. установление причинно-следственных связей<br/> 3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации<br/> 3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство<br/> 3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов<br/> 3.21. выполнение действий по алгоритму<br/> 3.22. доказательство<br/> 3.23. выведение следствий<br/> 3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности<br/> 3.25. рефлексия способов и условий действия<br/> 3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p> |
|--|---|---|

### Примерное распределение учебного времени

**на различные виды программного материала (сетка часов).**

| № | Темы раздела                              | Авторская программа |
|---|---|---------------------|
| 1 | Знания о физической культуре              | 1ч                  |
| 2 | Организация здорового образа жизни        | 3ч                  |
| 3 | Наблюдение и контроль                     | 3ч                  |
| 4 | Физкультурно–оздоровительная деятельность | 3ч                  |

|      |  |            |
|------|--|------------|
| 5    | Спортивно – оздоровительная деятельность           | <b>58ч</b> |
| 5.1  | Гимнастика с основами акробатики                   | 15ч        |
| 5.2. | Легкая атлетика                                    | 15ч        |
| 5.3. | Лыжные гонки                                       | 11ч        |
| 5.4  | Спортивные игры.<br>Волейбол. Баскетбол.           | 13ч        |
| 5.5  | Физическая подготовка с прикладной направленностью | 4ч         |
| 5.6  | <b>Всего</b>                                       | <b>68ч</b> |

## V.Календарно-тематическое планирование

### Годовое планирование

| Аттестационный период<br>(период часов) | Учебный материал<br>(с указанием тем,<br>параграфов) | Количество<br>практических,<br>лабораторных<br>работ, экскурсий | Количество<br>контрольных<br>работ |
|---|--|---|------------------------------------|
| 1ч                                      | Знания о физической культуре                         |   |                                    |
| 3ч                                      | Организация здорового образа жизни                   |   |                                    |
| 3ч                                      | Наблюдение и контроль                                |   |                                    |
| 4ч                                      | Физкультурно–оздоровительная деятельность            |   |                                    |
| 58ч                                     | Спортивно – оздоровительная деятельность             |   |                                    |
| 15ч                                     | Гимнастика с основами акробатики                     |   | 1                                  |
| 15ч                                     | Легкая атлетика                                      |   | 1                                  |
| 11ч                                     | Лыжные гонки   |   |                                    |
| 13ч                                     | Баскетбол  |   |                                    |
| 4                                       | Физическая подготовка с прикладной направленностью   |   |                                    |
| 68ч                                     | <b>Всего</b>   |   | <b>2</b>                           |

| № п/п  | Дата  |       | Раздел программы<br>Тема урока  | Тип Урока | Формы промежуточной аттестации.  |
|--|-------|-------|---|-----------|----------------------------------|
|  | план  | факт  |   |           |                                  |
| <b>Знания о физической культуре (1ч)</b>                       |       |       |   |           |                                  |
| 1  | 03.09 | 03.09 | Виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе.   | УИПЗЗ     | теоретическая                    |
| <b>Организация здорового образа жизни (3ч)</b>                 |       |       |   |           |                                  |
| 2  | 06.09 | 06.09 | Закаливание организма: банные процедуры(виды бань и банные традиции в мировой истории ,особенности русской бани)                            | УИПЗЗ     | теоретическая                    |
| 3  | 10.09 | 10.09 | Массаж: понятие «массаж»,приемы массажа, виды массажа   | УИПЗЗ     | теоретическая                    |
| 4  | 13.09 | 13.09 | Доврачебная помощь: первая помощь, правила оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждении суставов, мышц и сухожилий | УИПЗЗ     | теоретическая                    |
| <b>Раздел 3-Легкая атлетика (8ч)</b>                           |       |       |   |           |                                  |
| 5  | 17.09 | 17.09 | Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Беговые упражнения. Бег с ускорением на 70- 100 метров.                | УИПЗЗ     | Оценка по технике выполнения     |
| 6  | 20.09 | 20.09 | ОРУ. СБУ .Бег 30 метров (контрольный норматив). . Бег 60 м (контрольный норматив)   | УЗЗВУ     | Оценка по технике выполнения     |
| 7  | 24.09 | 24.09 | Бег на 2000м без учета времени<br>Прыжок в длину с места.   | УПОКЗ     | Оценка по контрольным нормативам |
| 8  | 27.09 | 27.09 | Бег 1500м(д) и 2000м (ю) (контрольный норматив). Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»  | УПОКЗ     | Оценка по контрольным нормативам |
| 9  | 01.10 | 01.10 | Техника метания мяча. Правила безопасности при метаниях. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                                   | УЗЗВУ     | Оценка по технике выполнения     |
| 10   | 04.10 | 04.10 | Техника метания мяча, метание мяча на дальность с разбега.  | УПОКЗ     | Оценка по контрольным нормативам |
| 11   | 08.10 | 08.10 | Метание мяча на дальность с разбега(контроль).  | УЗЗВУ     | Оценка по технике выполнения     |
| 12   | 11.10 | 11.10 | Метание мяча по движущейся мишени   | УПОКЗ     | Оценка по контрольным нормативам |
| <b>Раздел-4.Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</b> |       |       |   |           |                                  |
| 13   | 15.10 | 15.10 | Упражнения для развития двигательных качеств(комплекс легкоатлетических упр. для тренировки   | УПОКЗ     | Оценка по контрольным нормативам |

|   |       |       |   |              |   |
|---|-------|-------|---|--------------|---|
|   |       |       | выносливости.   |              |   |
| 14  | 18.10 | 16.10 | Оздоровительный бег   | <b>УПОКЗ</b> | <b>Оценка по контрольным нормативам</b> |
| 15  | 22.10 | 22.10 | Пешие туристические походы  | <b>УИПЗЗ</b> |   |
| <b>Раздел 5. наблюдение и контроль за состоянием здоровья(3ч)</b> |       |       |   |              |   |
| 16  | 25.10 | 25.10 | Оценка функциональных резервов организма( проба Штанге, шестиминутная функциональная проба)   | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 17  | 29.10 | 29.10 | Оценка двигательных качеств ( двигательные тесты, для оценки основных двигательных качеств и соотношение их с нормативами)  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 18  | 08.11 | 08.11 | Ведение дневника самонаблюдений(показатели для контроля в дневнике самонаблюдений)  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| <b>Раздел 3-Гимнастика с основами акробатики.(15ч)</b>            |       |       |   |              |   |
| 19  | 12.11 | 12.11 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 20  | 15.11 | 15.11 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.   | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 21  | 19.11 | 19.11 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.   | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 22  | 22.11 | 22.11 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |

|    |       |       |  |              |   |
|----|-------|-------|--|--------------|---|
|    |       |       | прогнувшись на верхей жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.<br>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат   |              |   |
| 23 | 26.11 | 26.11 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 24 | 29.11 | 29.11 | ОРУ, СУ Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 25 | 03.12 | 03.12 | Лазание по шесту в три приема  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 26 | 06.12 | 06.12 | Лазание по шесту в три приема  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 27 | 10.12 | 10.12 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях (ю), Танцевальные шаги по гимнастическому бревну(д)   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 28 | 13.12 | 13.12 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях (ю),Танцевальные шаги по гимнастическому бревну.  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 29 | 17.12 | 17.12 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 30 | 20.12 | 20.12 | Комбинация на гимнастическом бревне.   | <b>УКИЗ</b>  | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 31 | 24.12 | 24.12 | Развитие гибкости: наклон сидя на полу (контрольный норматив).   | <b>УПОКЗ</b> | <b>Оценка по контрольному нормативу</b> |
| 32 | 27.12 | 27.12 | Висы на гимнастической перекладине.  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по</b>                        |

|                                    |       |       |   |              |   |
|------------------------------------|-------|-------|---|--------------|---|
|                                    |       |       |   |              | <b>технике</b>  |
| 33                                 | 10.01 | 10.01 | Висы на гимнастической перекладине.   |              | <b>Оценка по контрольному нормативу</b>               |
| <b>Раздел 4-Лыжные гонки (11ч)</b> |       |       |   |              |   |
| 34                                 | 14.01 | 14.01 | Инструктаж по ТБ. Организация занятий по лыжной подготовке.   | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Теоретическая</b>                                  |
| 35                                 | 17.01 | 17.01 | Повороты с переступанием на внешнюю и лыжу внутреннюю лыжу. Передвижения на лыжах по учебному кругу различными ходами   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| 36                                 | 21.01 | 21.01 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности различными ходами   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| 37                                 | 24.01 | 24.01 | Переходы с хода на ход. Передвижение на лыжах по пересеченной местности различными ходами   | <b>УКИЗ</b>  | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| 38                                 | 28.01 | 28.01 | Подъемы и спуски со склонов( повторение материала предыдущих лет обучения)  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| 39                                 | 31.01 | 31.01 | Техника преодоления препятствий на лыжах (бревна. Канавы)   | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| 40                                 | 04.02 | 04.02 | Повороты на параллельных лыжах. Повороты упором.  | <b>УПОКЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| 41                                 | 07.02 | 07.02 | Торможение разворотом, торможение упором ,торможение падением   | <b>УОСЗ</b>  | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| 42                                 | 11.02 | 11.02 | Лыжные гонки 2 км (юноши) и 1,5км (девушки)-контрольный норматив.   | <b>УПОКЗ</b> | <b>Оценка по контрольному нормативу</b>               |
| 43                                 | 14.02 | 14.02 | Лыжные гонки 2 км (юноши) и 1,5км (девушки)-контрольный норматив.   |              |   |
| 44                                 | 18.02 | 18.02 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности различными ходами   |              | <b>Оценка по технике выполнения</b>                   |
| <b>Волейбол (8ч)</b>               |       |       |   |              |   |
| 45                                 | 21.02 | 21.02 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.. | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Теоретическая<br/>Оценка по технике выполнения</b> |
| 46                                 | 25.02 |       | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике</b>                              |

|  |       |  |  |              |                                     |
|--|-------|--|--|--------------|-------------------------------------|
|  |       |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения   |              | <b>выполнения</b>                   |
| 47   | 28.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | <b>УОСЗ</b>  | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| 48   | 03.03 |  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| 49   | 06.03 |  | Прием мяча одной рукой в парах. Прием и передача мяча снизу на месте.  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| 50   | 10.03 |  | Прием и передача мяча снизу над собой. Прием мяча снизу через сетку  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| 51   | 13.03 |  | Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| 52   | 17.03 |  | Учебная игра.  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| <b>Физическая подготовка с прикладной направленностью (4ч)</b> |       |  |  |              |                                     |
| 53   | 20.03 |  | Раскрытие понятия «Прикладная направленность ,цели и значение  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Теоретическая</b>                |
| 54   | 31.03 |  | Выполнение упр с грузом на плечах ,Прыжки через препятствия с грузом на плечах,  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| 55   | 03.04 |  | Переноска пострадавшего в зависимости от вида травм  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| 56   | 07.04 |  | Преодоление препятствий прыжковым бегом.   | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b> |
| <b>Легкая атлетика (7ч)</b>                                    |       |  |  |              |                                     |
| 57   | 10.04 |  | Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»   | <b>УОСЗ</b>  | <b>Оценка по технике</b>            |
| 58   | 14.04 |  | Прыжок в высоту способом   | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по</b>                    |

|                       |       |  |   |              |   |
|-----------------------|-------|--|---|--------------|---|
|                       |       |  | «перешагивание»   |              | <b>технике выполнения</b>               |
| 59                    | 17.04 |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по контрольному нормативу</b> |
| 60                    | 21.04 |  | Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места Эстафетный бег.   | <b>УПОКЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 61                    | 24.04 |  | Многоскоки. Прыжок в длину с места (контрольный норматив)   | <b>УОСЗ</b>  | <b>Оценка по контрольному нормативу</b> |
| 62                    | 28.04 |  | Бег с ускорением на 30-60 метров с высокого старта  | <b>УПОКЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 63                    | 05.05 |  | Бег 30 метров (контрольный норматив).Бег 60 метров (контрольный норматив).  | <b>УПОКЗ</b> | <b>Оценка по контрольному нормативу</b> |
| <b>Баскетбол (5ч)</b> |       |  |   |              |   |
| 64                    | 08.05 |  | Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, оборудования для игры, техника игры в баскетбол      | <b>УИПЗЗ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 65.                   | 12.05 |  | Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу  | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 66                    | 15.05 |  | Бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места .Учебная игра | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 67                    | 19.05 |  | Бросок в движении, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Учебная игра.   | <b>УЗЗВУ</b> | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |
| 68                    | 22.05 |  | Бросок одной рукой от плеча в движении, накрывание мяча при броске. Учебная игра.                                   | <b>УКИЗ</b>  | <b>Оценка по технике выполнения</b>     |

Рабочая программа по физической культуре для 9класса МБОУ СОШ№53 составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, учебного плана основного общего образования МБОУ СОШ№53 г. Брянска на 2019-2010 учебный год, годового календарного учебного гафика МБОУ СОШ№53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год и государственных программ по физической культуре: Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы (Т.В.Петрова, Ю.В.Копылова и др.) по физической культуре (2014 )

Рабочая программа по физической культуре для 9класса рассчитана на 68 часов в году (2часа в неделю) в соответствии с учебным планом ООО МБОУ СОШ№53 г.Брянска, годовым календарным учебным графиком МБОУ СОШ№ 53 г.Брянска на 2019-2020 учебный год , в том числе для проведения

Рабочая программа по физической культуре не имеет изменений и соответствует авторской программе Т.В.Петрова, Ю.В.Копылова и др

#### Годовой план-график распределения учебного материала

| № | Тема, кол-во часов                                     | 1четв | 2четверть | 3четверть | 4четверть | Всего часов |
|---|--|-------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1 | Знания о физической культуре- 1ч                       | 1ч    |           |           |           |             |
| 2 | Организация здорового образа жизни-3ч                  | 3ч    |           |           |           |             |
| 3 | Наблюдение и контроль за состоянием организма- 3ч      | 3ч    |           |           |           |             |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность-3ч           | 3ч    |           |           |           |             |
| 5 | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность-58ч</b>      |       |           |           |           |             |
|   | -гимнастика с основами акробатики-15ч                  |       | 14ч       | 1ч        |           |             |
|   | -легкая атлетика-15ч                                   | 8ч    |           |           | 7ч        |             |
|   | -лыжные гонки-11ч                                      |       |           | 11ч       |           |             |
|   | -спортивные игры-13ч                                   |       |           | 8ч        | 5ч        |             |
|   | -физическая подготовка с прикладной направленностью-4ч |       |           |           | 4ч        |             |
|   |  | 18    | 14        | 20ч       | 16ч       | 68ч         |