

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 9

УМО: наименование издательства, наименование УМК, автор учебника: «Русское слово»; учебник «Физическая культура» для 9 класса общеобразовательных организаций; авторы: С.В. Гурьев

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПОО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
Знания о физической культуре	История и современное развитие физической культуры	Формирование представлений о туристических походах как форме активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Ознакомление с требованиями техники безопасности и правилами	Использование туристических походов для организации активного отдыха. Применение правил подбора одежды для туристических походов. Соблюдение правил техники безопасности и бережного отношения к здоровью. Принятие правил поведения в природе.	Теоретический материал : 1-102	Организация и проведение пеших туристических походов	Урок	Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 59-62

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		поведения в природе						
	Современные представления о физической культуре (основные понятия)	Формирование представлений о здоровом образе жизни, значении физической культуры в его формировании. Формирование представлений о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека и роли занятий физической культурой для их профилактики.	Раскрытие понятия здорового образа жизни. Различие основных компонентов здорового образа жизни и определение их взаимосвязи со здоровьем человека. Раскрытие значения физической культуры в профилактике вредных привычек. Осознание прямой зависимости состояния здоровья человека от его образа жизни. Понимание необходимости регулярных занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, а также для всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Теоретический материал : 1-102	Здоровье и здоровый образ жизни.	Урок	Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 67-71; Модель скелета, торс человека; таблицы с изображениями нарушений развития опорно-двигательного аппарата

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
			<p>Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.</p> <p>Умение строить своё поведение без ущерба для здоровья окружающих.</p>					
	Физическая культура человека	Формирование представлений о правилах организации и планирования режима дня с учётом дневной и недельной динамики работоспособности. Формирование представлений о правилах	<p>Понимание важности соблюдения режима дня для укрепления здоровья.</p> <p>Составление и соблюдение режима дня с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p>Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>	Теоретический материал : 1-102	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Урок	Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 71-75; 80-85; Таблицы по правилам оказания первой помощи при повреждениях опорно-двигательного аппарата; муляжи или

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		<p>планирования активного отдыха и его основных форм с учётом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.</p> <p>Изучение правил поведения в бане и гигиенических требований к проведению банных процедур.</p>	<p>Осознание ценности человеческой жизни.</p> <p>Описание оздоровительной пользы бани, руководствуясь правилами проведения банных процедур.</p> <p>Осознание необходимости проведения гигиенических процедур, принятие правил поведения в бане.</p> <p>Умение применять полученные знания в практической деятельности</p>		Проведение банных процедур.			куклы, бинты, шины

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		Изучение правил оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой. Формирование представлений о типовых травмах и причинах их возникновения	Характеристика типовых травм и анализ причины их возникновения. Понимание необходимости оказания экстренной помощи пострадавшим для сохранения их жизни и здоровья. Оказание доврачебной помощи пострадавшим во время занятий физической культурой.		Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование умений организовывать и проводить индивидуальные занятия прикладно-ориентированной подготовкой.	Классификация физических упражнений по функциональной направленности, использование их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.	Теоретический материал : 1-102	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой .	Урок	Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 75-80

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	Выявление фактов нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Осознание важности наблюдения за самочувствием во время физической нагрузки. Определение дозировки нагрузки в соответствии с развивающимся физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Измерение частоты сердечных сокращений. Обеспечение оптимального сочетания нагрузки и отдыха во время занятий. Приобретение опыта организации самостоятельных					

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
			систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных спортивных целей					
	Оценка эффективности занятий физической культурой	Совершенствование умений оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Повторение основных правил ведения дневника самонаблюдения:	Обоснование необходимости проведения самонаблюдения за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длине и массе тела, окружности грудной клетки, показателям осанки). Ведение дневника самонаблюдения с регистрацией по учебным четвертям динамики	Теоретический материал : 1-102	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Урок	Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 107-111

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		<p>регистрации по учебным четвертям динамики показателей физического развития.</p> <p>Формирование представлений о простейшем анализе и оценке техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>показателей физического развития.</p> <p>Анализ и оценивание техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Предупреждение появления ошибок в процессе освоения упражнения.</p>		<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов</p>			

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	Проведение измерений функциональных резервов организма с помощью функциональных проб. Оценивание результатов измерений		организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб			
Физическое совершенство	Физкультурно-оздоровительная	Совершенствование навыков составления комплексов	Представление о самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности как основе	В режиме учебного дня и	Оздоровительные формы занятий в	Урок	Электронное приложение к	Учебник, с. 126-129

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
иствование	деятельность	упражнений: для развития гибкости и координации движений; формирования правильной осанки, коррекции фигуры и массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и периода полового созревания.	физического совершенствования и укрепления здоровья. Понимание необходимости выполнения утренней гимнастики и проведения физкультминуток для укрепления здоровья.	учебной недели	режиме учебного дня и учебной недели.		учебнику , Интернет - ресурсы	

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		адаптивной физической культуры, подбираемых в соответствии с медицинскими показаниями	физической культуры для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. Осваивание упражнений с различной оздоровительной направленностью и составление из них соответствующие комплексов, подбор дозировки упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния организма. Выполнение упражнений и комплексов с различной оздоровительной направленностью, включение их в занятия физической культурой, осуществление контроля за физической		(лечебной) и корригирующей физической культуры			

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
			нагрузкой во время этих занятий. Поддерживание оптимального уровня работоспособности в процессе занятий, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления					
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Совершенствование навыков и техники выполнения различных упражнений из базовых видов спорта.	Описание техники выполнения различных упражнений из базовых видов спорта. Выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения техники выполнения различных упражнений из базовых видов спорта. Выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль её по частоте сердечных сокращений.	1-12 93-102 29-49 50-69	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика с элементами акробатики Лыжная и (или) конькобежная подготовка.	Урок	Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 98-102; 85-88; 111-115;

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
		Совершенствование технико-тактических командных действий в спортивных играх	Описание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении различных упражнений из базовых видов спорта.	70-80	Плавание.			115-119
			Описание техники игровых действий и приёмов в спортивных играх. Осваивание техники игровых действий и приёмов в спортивных играх самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдение правила техники безопасности. Соблюдение правил игры. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности.	13-29 81-92	Баскетбол. Футбол.			94-98; 123-126
	Элементы атлетического	Совершенствование комплексов	Описание техники выполнения упражнений атлетической	70-80	Элементы атлетическо	Урок	Электронное	Учебник, с. 119-123

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
	й гимнастики и базовой аэробики	силовых упражнений и основных движений базовой аэробики и движений в различных плоскостях.	гимнастики и базовой аэробики. Описание и обоснование правил техники безопасности при выполнении элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений. Оказание помощи сверстникам в освоении новых элементов движений атлетической гимнастики и базовой аэробики. Умение анализировать их технику выполнения упражнений сверстниками, выявлять ошибки и помогать в их исправлении		й гимнастики и базовой аэробики		приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
	Упражнения общеразвивающей направленности	Совершенствование навыков выполнения физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Описание техники разучиваемых упражнений общеразвивающей направленности. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами в различных изменяющихся внешних условиях. Выявление характерных ошибок при выполнении упражнений общеразвивающей направленности. Обоснование значения упражнений общеразвивающей направленности для укрепления здоровья. Объяснение необходимости соблюдения техники безопасности при выполнении	1-102	Общефизическая подготовка	Урок	Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 129-140

Раздел	Дидактические единицы (из ПОПООО)	Элементы содержания, связанные с ЗОЖ и применением ПАВ	Основные виды деятельности обучающихся	№ урока (занятия) п/п в календарно-тематическом планировании	Тема урока (занятия)	Форма проведения (урочная / внеурочная)	Мультимедийные компоненты	Ресурсы урока
			упражнений общеразвивающей направленности					
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Совершенствование навыков и техники выполнения различных прикладно-ориентированных упражнений.	Описание техники упражнений прикладной направленности. Выявление характерных ошибок при выполнении упражнений прикладной направленности. Объяснение необходимости соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности.	1-102	Прикладно-ориентированные упражнения		Электронное приложение к учебнику , Интернет - ресурсы	Учебник, с. 102-107