

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 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 |
|------------------------------|--|---|--|--|--|---|---|-------------------|
| 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 |
|--------|-----------------------------------|--|---|--|---|---|--|---|
| | | | Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Умение строить своё поведение без ущерба для здоровья окружающих. | | | | | |
| | Физическая культура человека | Формирование представлений о правилах организации и планирования режима дня с учётом дневной и недельной динамики работоспособности. Формирование представлений о правилах | Понимание важности соблюдения режима дня для укрепления здоровья. Составление и соблюдение режима дня с учётом индивидуальных особенностей. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий. Составление комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. | 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 развиваемым 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. 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. 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 совершенствование | 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 |
|------------|-----------------------------------|---|---|--|--|---|------------------------------|---------------|
| нствование | 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. Совершенствование навыков составления индивидуальных комплексов | физического совершенствования и укрепления здоровья. Понимание необходимости выполнения утренней гимнастики и проведения физкультминуток для укрепления здоровья. Осознание важности подбора индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) | учебной недели | режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной | | 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 корректирующей 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. Поддержание 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 | <p>Описание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении различных упражнений из базовых видов спорта.</p> <p>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.</p> | <p>70-80</p> <p>13-29 81-92</p> | <p>Плавание.</p> <p>Баскетбол. Футбол.</p> | | | <p>115-119</p> <p>94-98; 123-126</p> |
| | Элементы атлетическо | 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 |