

Планирование по физической культуре для 9 класса

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса рассчитано на 102 часа. Сохранены все темы, программное содержание и основные виды деятельности; календарные даты в исходном документе не заданы.

Распределение часов

Тема	Часы
Знания о физической культуре	3
Способы самостоятельной деятельности	5
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10
Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6
Плавание (модуль «Плавание»)	4
Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	9
Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10
Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	10
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30
Всего	102

Визуальная структура



Основные линии тематического планирования по физической культуре для 9 класса.

Тематическое планирование

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1. Знания о физической культуре

Объём: 3 ч.

Программное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура

Основные виды деятельности



- Обсуждают вопросы: – что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; – почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.
- Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своем участии в туристических походах.
- Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения.
- Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.
- Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ.
- Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость.
- Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств.
- Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1. Способы самостоятельной деятельности

Объём: 5 ч.

Программное содержание. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха

Основные виды деятельности

- Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный).
- Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения.
- Разучивают основные приемы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)).
- Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приемов и времени на их выполнение.
- Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.).
- Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.
- Выполняют мини-исследование.
- Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека.
- Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).
- Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчетным формулам.
- Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
- Знакомятся с наиболее распространенными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потертости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар).
- Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению.
- Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе).
- Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Объём: 3 ч.

Программное содержание. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся

Основные виды деятельности

- Участвуют в беседе с самостоятельно.



- Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом.
- Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры.
- Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.
- Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчетом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам.
- Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.
- Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма.
- Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Гимнастика (модуль «Гимнастика»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

Основные виды деятельности

- Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.
- Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их.
- Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации программы по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.
- Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.
- Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их.
- Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации программы по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.
- Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).
- Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации программы по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.
- Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении.
- Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их.
- Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации.
- Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации программы по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.
- Изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания.



- Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).
- Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Консультации программы по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.
- Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.
- Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.
- Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.
- Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации программы по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.
- Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.
- Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности.
- Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне.
- Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности.
- Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне.
- Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации программы по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.
- Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.
- Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.
- Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.
- Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации программы по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.
- Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований.
- Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»).
- Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);
- Подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).
- Участие в учебном диалоге: консультации программы по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом

2.2. Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)

Объём: 12 ч.

Программное содержание. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

Основные виды деятельности

- Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений.
- Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча).
- Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

2.3. Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)

Объём: 6 ч.

Программное содержание. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой

Основные виды деятельности

- Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой.
- Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

2.4. Плавание (модуль «Плавание»)

Объём: 4 ч.

Программное содержание. Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом

Основные виды деятельности

- Знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения.
- Выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук).
- Выполняют подводные упражнения к плаванию брассом в воде.
- Выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.
- Знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди.
- Разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна.
- Выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом.
- Выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом

2.5. Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 9 ч.

Программное содержание. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

Основные виды деятельности

- Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приемах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения.
- Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).
- Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

2.6. Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка

Основные виды деятельности

- Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке.
- Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).
- Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

2.7. Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Основные виды деятельности

- Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке.
- Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).



- Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).
- Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

2.8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)

Объём: 30 ч.

Программное содержание. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Основные виды деятельности

- Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.
- Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Связанная программа

[Программа по физической культуре для 9 класса](#)