

Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся 9 класса

№ п/п	Наимено вание разделов , тем	Ко ли чес тво час ов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (УДД)	Формы контроля	ЭОР
1	Знания о физичес кой культуре	6	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Раскрывают основы обучения технике двигатель- ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	-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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/personalnuj_
2	Легкая атлетика	18	Описывают технику выполнения беговых упраж- нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра- ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -выполнять	.	http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/spisok-elektronnykh-resursov http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html

			устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.		
3	Кроссовая подготовка	10	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Используют легкоатлетические	-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и		http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://fispassport.ru/

			упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	основных систем организма.		
4	Волейбол	12	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику приёма и передач мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Описывают технику нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, технику владения мячом, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; -осуществлять судейство по волейболу; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.		http://www.volley.ru http://fizkulture.avshkole.ru/ http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/

5	Гимнастика	18	Различают строевые команды. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют гимнастические упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	-использовать занятия гимнастикой 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 учётом 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;		http://www.rfrg.org http://fizkulturaravshkole.ru/
6	Лыжная подготовка	18	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития	-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/personalnyj_

			физических способностей. Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	одним из разученных способов; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.		
7	Баскетбол	12	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков мяча, индивидуальной техники защиты, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; -осуществлять судейство по баскетболу; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.		http://www.basket.ru http://fizkulturavshkole.ru/
8	Футбол	8	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, ударов по воротам, владения мячом,	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и		http://lib.sportedu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://sport-lessons.com/teamgames/football/

			осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.	координации); -выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; -осуществлять судейство по футболу; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке		
	Итого часов	102				

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов	Дата проведения		Дом. задание	Примечание
			По плану	Фактически		
Знания о физической культуре (2)						
1	Вводный инструктаж по ОТ. Правила безопасности и гигиенические требования.	1				
2	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1				
Легкая атлетика (10)						

3	Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Равномерный бег 500 метров.	1			ОРУ	
4	Техника бега на 30 – 60 метров.	1			ОРУ	
5	Равномерный бег 800 метров. Правила самоконтроля и гигиены	1			ОРУ	
6	Техника бега на 60 - 100 метров.	1			ОРУ	
7	Равномерный бег 1000 метров. Представления об объеме упражнений.	1			ОРУ	
8	Техника прыжков в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			ОРУ	
9	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Правила соревнований в беге.	1			ОРУ	
10	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги»	1			ОРУ	
11	Совершенствование техники прыжков в длину с 11-13 шагов разбега	1			ОРУ	
12	Техника метания малого мяча (150 г) на дальность.	1			ОРУ	
Кроссовая подготовка (5)						
13	Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Правила соревнований в прыжках.	1			ОРУ	
14	Бег в равномерном темпе 12-14 мин. Понятие о СБУ.	1			ОРУ	
15	Бег в равномерном темпе 14-16 мин. «Лапта». Правила безопасности.	1			ОРУ	
16	Совершенствование бега в равномерном темпе 14-16 мин. «Лапта». Правила игры.	1			ОРУ	
17	Бег 2000метров (д), 3000 метров (м). Основные средства профилактики нарушений осанки.	1			ОРУ	
Волейбол (12)						
18	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Техника перемещений в волейбольной стойке.	1			ОРУ	
19	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений. Правила игры.	1			ОРУ	
20	Техника передачи мяча во встречных колоннах.	1			ОРУ	
21	Оценка техники передачи мяча в парах. Учебная игра.	1			ОРУ	
22	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1			ОРУ	
23	Комбинации из основных элементов. Значение нервной системы в управлении движениями.	1			ОРУ	
24	Оценка техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1			ОРУ	
25	Тактика позиционного нападения. Правила безопасности.	1			ОРУ	
26	Игра в волейбол по основным правилам. Техника приема мяча.	1			ОРУ	

27	Оценка техники приема мяча снизу. Учебная игра.	1			ОРУ	
28	Двусторонняя игра. Техника нападающего удара	1			ОРУ	
29	Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству. Правила судейства	1			ОРУ	
Знания о физической культуре (2)						
30	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1				
31	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1				
Гимнастика (18)						
32	Инструктаж по ОТ на уроках по гимнастике. ОРУ с повышенной амплитудой движений	1			ОРУ	
33	Техника лазания по канату, вис на согнутых руках.	1			ОРУ	
34	Совершенствование техники лазания по канату.	1			ОРУ	
35	М: подъём переворотом, д: вис прогнувшись. Что такое допинг?	1			ОРУ	
36	Совершенствование техники: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	1			ОРУ	
37	Техника кувырков вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1			ОРУ	
38	Стойка на голове, мост из положения стоя. Летние и зимние Олимпийские игры.	1			ОРУ	
39	Комплекс корригирующих упр. для позвоночника, мышц спины, живота.	1			ОРУ	
40	Вольные упр. с использованием танцевальных элементов. Олимпийское движение в России.	1			ОРУ	
41	Перестроение в колонну по два, четыре. Техника опорного прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1			ОРУ	
42	Техника опорного прыжка. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1			ОРУ	
43	Техника опорных прыжков Лазание по канату в два приёма.	1			ОРУ	
44	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма.	1			ОРУ	
45	Техника акробатических упражнений.	1			ОРУ	
46	Акробатические упр. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	1			ОРУ	
47	Акробатические упр. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	1			ОРУ	
48	Закрепление акробатических упр. Общие гигиенические правила.	1			ОРУ	
49	Оценка техники выполнения акробатических элементов. Развитие координационных способностей	1			ОРУ	
Знания о физической культуре (2)						

50	Повторный инструктаж по ОТ. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1				
51	Восстановительный массаж.	1				
Лыжная подготовка (18)						
52	Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1			ОРУ	
53	Техника разных видов лыжного хода.	1			ОРУ	
54	Техника одновременных ходов: бесшажный и одношажный.	1			ОРУ	
55	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1			ОРУ	
56	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
57	Техника одновременных ходов и попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
58	Техника попеременного четырехшажного хода.	1			ОРУ	
59	Техника попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			ОРУ	
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
62	Повторение перехода с одного хода на другой.	1			ОРУ	
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1			ОРУ	
64	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 5000 м.	1			ОРУ	
65	Совершенствование техники переходов.	1			ОРУ	
66	Прохождение дистанции до 5000 м. на скорость с применением изученных ходов.	1			ОРУ	
67	Применение изучаемых способов на дистанции до 4 км. Правила соревнований.	1			ОРУ	
68	Контрольный урок - соревнование на дистанции 2 км. (д) 3 км. (м).	1			ОРУ	
69	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Правила судейства.	1			ОРУ	
Баскетбол (12)						
70	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1			ОРУ	
71	Совершенствование техники передвижений в баскетболе.	1			ОРУ	
72	Техника передачи с отскоком от пола.	1			ОРУ	

73	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			ОРУ	
74	Совершенствование техники передачи мяча во встречном движении.	1			ОРУ	
75	Совершенствование техники бросков мяча в движении.	1			ОРУ	
76	Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	1			ОРУ	
77	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча	1			ОРУ	
78	Игра в баскетбол по основным правилам. Правила баскетбола.	1			ОРУ	
79	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила судейства.	1			ОРУ	
80	Техника бросков с сопротивлением после остановки.	1			ОРУ	
81	Игра в баскетбол. Простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах.	1			ОРУ	
Футбол (8)						
82	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игроков.	1			ОРУ	
83	Совершенствование техники стойки и перемещения футболиста.	1			ОРУ	
84	Техника ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1			ОРУ	
85	Совершенствование техники ведения мяча, отбора мяча	1			ОРУ	
86	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол. Правила игры.	1			ОРУ	
87	Техника удара по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии.	1			ОРУ	
88	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности.	1			ОРУ	
89	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила судейства.	1			ОРУ	
Кроссовая подготовка (5)						
90	Бег в равномерном темпе 11-12 мин. Понятие о темпе бега.	1			ОРУ	
91	Бег в равномерном темпе 112-14мин. Понятие о скорости бега.	1			ОРУ	
92	Бег в равномерном темпе 15 мин. Техника длительного бега.	1			ОРУ	
93	Бег в равномерном темпе 16 мин. Признаки утомления.	1			ОРУ	
94	Бег на результат 2000 м. - м. и 1500 м. – д. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1			ОРУ	
Легкая атлетика (8)						
95	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			ОРУ	

96	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».	1			ОРУ	
97	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» с 13-16 беговых шагов.	1			ОРУ	
98	Низкий старт. Стартовый разгон. Техника эстафетного бега.	1			ОРУ	
99	Низкий старт. Бег по дистанции 60-70м. Техника скоростного бега.	1			ОРУ	
100	Бег на результат 100м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.	1			ОРУ	
101	Бег до 1500м. «Лапта». Правила безопасности.	1			ОРУ	
102	Бег в равномерном темпе 2000м. – м. 1500м. – д. Что такое жизненная емкость легких?	1			ОРУ	