

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
9 КЛАСС.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по ТБ.	1	04.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Измерение функциональных резервов организма. Бег с изменением направления. Челночный бег.	1	07.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Бег с изменением направления. Челночный бег.	1	11.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции	1	14.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	18.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Бег на длинные дистанции	1	21.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Специальные прыжковые	1	25.09	Физическая культура - Российская

	упражнения. Прыжки в длину с места.			электронная школа (resh.edu.ru)
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	28.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	02.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Прыжки в высоту	1	05.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	09.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ведение мяча	1	12.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1	16.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	19.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	23.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

16	Приемы и броски мяча на месте	1	26.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Приемы и броски мяча на месте	1	09.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Приемы и броски мяча в прыжке	1	13.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Приемы и броски мяча после ведения	1	16.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	20.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой, сверху двумя руками.	1	23.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении.	1	27.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении.	1	30.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	04.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	ТБ на уроках гимнастики. Длинный	1	07.12	Физическая культура - Российская

	кувырок с разбега			электронная школа (resh.edu.ru)
26	Кувырок назад в упор	1	11.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	14.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	18.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	21.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	25.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	28.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	1	10.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	10.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

34	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	17.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	17.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании брассом.	1	24.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании брассом.	1	24.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании брассом.	1	31.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании брассом.	1	31.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании	1	07.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	бассом.			
41	Техника плавания бассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании бассом.	1	07.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Техника плавания бассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Плавание бассом в полной координации. Дыхание в плавании бассом.	1	14.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Техника плавания бассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Плавание бассом в полной координации. Дыхание в плавании бассом.	1	14.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Техника выполнения поворота способом «маятник». Упражнения и плавание на задержке дыхания. Плавание вольным стилем.	1	21.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Техника выполнения поворота способом «маятник». Упражнения и плавание на задержке дыхания. Плавание вольным стилем.	1	21.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Плавание бассом	1	28.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Плавание бассом	1	28.02	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
48	Повороты при плавании брассом	1	06.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Повороты при плавании брассом	1	06.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	13.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	13.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1	25.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Приёмы и передачи в движении	1	28.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам.	1	01.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Блокировка	1	04.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	08.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	11.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	15.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	18.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	22.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	25.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	02.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	06.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	13.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	16.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	20.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	23.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		