

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР Гукова М.А.

«30» августа 2024 года

МКОУ «Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»

(наименование образовательного учреждения)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по «Физической культуре»

Класс 9

Учитель: Власова Д.А.

Количество часов: всего 68 часов;

в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» (базовый уровень) (для 5-9 классов). 2023 год

Календарно-тематическое планирование в 9 классе с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата		Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			2.09		
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			3.09		
3	Профессионально - прикладная физическая культура	1			9.09		
4	Восстановительный массаж	1			10.09		
5	Восстановительный массаж	1			16.09		
6	Банные процедуры	1			17.09		
7	Измерение функциональных резервов организма	1			23.09		
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			24.09		
9	Занятия физической культурой и	1			30.09		

	режим питания						
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			1.10		
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			7.10		
12	Длинный кувырок с разбега	1			8.10		
13	Кувырок назад в упор	1			14.10		
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			15.10		
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			21.10		
16	Бег на короткие дистанции	1			22.10		
17	Бег на короткие дистанции	1			5.11		
18	Бег на длинные дистанции	1			11.11		
19	Бег на длинные дистанции	1			12.11		
20	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			18.11		
21	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			19.11		
22	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			25.11		

23	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			26.11		
24	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			2.12		
25	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			3.12		
26	Передвижение по переменным двух шажным ходом	1			9.12		
27	Передвижение по переменным двух шажным ходом	1			10.12		
28	Передвижение оди- новременнымодно шажным ходом	1			16.12		
29	Передвижение оди- новременнымодно шажным ходом	1			17.12		
30	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			23.12		
31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			24.12		
32	Ведение мяча	1			28.12		
33	Передача мяча	1			13.01		
34	Передача мяча	1			14.01		
35	Приемы и броски мяча на месте	1			20.01		
36	Приемы и броски	1			21.01		

	мяча на месте						
37	Приемы и броски мяча в прыжке	1			27.01		
38	Приемы и броски мяча после ведения	1			28.01		
39	Приемы и броски мяча после ведения	1			3.02		
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			4.02		
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			10.02		
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1			11.02		
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1			17.02		
44	Приёмы и передачи в движении	1			18.02		
45	Приёмы и передачи в движении	1			24.02		
46	Удары	1			25.02		
47	Удары	1			3.03		
48	Блокировка	1			4.03		
49	Блокировка	1			10.03		
50	Ведениемяча	1			11.03		
51	Ведениемяча	1			17.03		

52	Приемымяча	1			18.03		
53	Приемымяча	1			31.03		
54	Передачимяча	1			1.04		
55	Передачимяча	1			7.04		
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах	1			8.04		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			14.04		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			15.04		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			21.04		
60	Правила и техника выполнения норматива	1			22.04		

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
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			28.04		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			29.04		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			5.05		
64	Правила и техника	1			6.05		

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами						
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			12.05		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			13.05		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			19.05		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			20.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

