

Заместитель директора по УВР

И.И.И. Нагорных Т.Ю.

подпись расшифровка подписи

«30»августа 2023г

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по «Физической культуре »

Класс: 9

Учитель: Власова Д.А.

Количество часов: всего –68 в неделю - 2

Планирование составлено на основе рабочей программы по  
«Физической культуре »  
утвержденной на заседании педагогического совета от « 30 » августа 2021г  
протокол №1 введенной в действие приказом  
№1/67 от « 30 » августа 2021г.

И изменений к рабочей программе по физической культуре, утвержденными  
решением педагогического совета от 30.08.2023 года, протокол № 1, введенными в  
действие приказом №1/82 от 30.08.2023 года.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		6.09
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		7.09
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1		13.09
4	Восстановительный массаж	1		14.09
5	Восстановительный массаж	1		20.09
6	Банные процедуры	1		21.09
7	Измерение функциональных резервов организма	1		27.09
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		28.09
9	Занятия физической культурой и режим питания	1		4.10
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		5.10

11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	11.10
12	Длинный кувырок с разбега	1	12.10
13	Кувырок назад в упор	1	18.10
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	19.10
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	25.10
16	Бег на короткие дистанции	1	26.10
17	Бег на короткие дистанции	1	8.11
18	Бег на длинные дистанции	1	9.11
19	Бег на длинные дистанции	1	15.11
20	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	16.11
21	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	22.11
22	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	23.11
23	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	29.11
24	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	30.11
25	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	6.12

26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	7.12
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	13.12
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	14.12
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	20.12
30	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	21.12
31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	27.12
32	Ведение мяча	1	28.12
33	Передача мяча	1	10.01
34	Передача мяча	1	11.01
35	Приемы и броски мяча на месте	1	17.01
36	Приемы и броски мяча на месте	1	18.01
37	Приемы и броски мяча в прыжке	1	24.01
38	Приемы и броски мяча после ведения	1	25.01
39	Приемы и броски мяча после ведения	1	31.01
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1.02

41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	7.02
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1	8.02
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1	14.02
44	Приёмы и передачи в движении	1	15.02
45	Приёмы и передачи в движении	1	21.02
46	Удары	1	22.02
47	Удары	1	28.02
48	Блокировка	1	29.02
49	Блокировка	1	6.03
50	Ведение мяча	1	7.03
51	Ведение мяча	1	13.03
52	Приемы мяча	1	14.03
53	Приемы мяча	1	20.03
54	Передачи мяча	1	21.03
55	Передачи мяча	1	3.04
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	4.04
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	10.04
58	Правила и техника выполнения норматива	1	11.04

	комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	17.04
60	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	18.04
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	24.04
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	25.04
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	2.05
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	8.05
65	Правила и техника выполнения норматива	1	15.05

комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		16.05
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		22.05
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		23.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

