**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 18 |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 2 |  |  |  |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 2 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 18 |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 18 |  |  |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 |  |  |  |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 18 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 96 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Г КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  | тестирование | 3.09 |  |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  | тестирование | 4.09 |  |
| 3 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  | тестирование | 6.09 |  |
| 4 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  | тестирование | 10.09 |  |
| 5 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  | 11.09 |  |
| 6 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  | 13.09 |  |
| 7 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  | 17.09 |  |
| 8 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  | 18.09 |  |
| 9 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  | 20.09 |  |
| 10 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 24.09 |  |
| 11 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 25.09 |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 27.09 |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 1.10 |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  | 2.10 |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  | 4.10 |  |
| 16 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  | 8.10 |  |
| 17 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  | 9.10 |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  | 11.10 |  |
| 19 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне |  |  |  | 15.10 |  |
| 20 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  | 16.10 |  |
| 21 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  | 18.10 |  |
| 22 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  | 22.10 |  |
| 23 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  | 23.10 |  |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  | 25.10 |  |
| 25 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  | 5.11 |  |
| 26 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  | 6.11 |  |
| 27 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  | 8.11 |  |
| 28 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  | 12.11 |  |
| 29 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  | 13.11 |  |
| 30 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  | 15.11 |  |
| 31 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  | 19.11 |  |
| 32 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  | 20.11 |  |
| 33 | Прыжки в высоту | 1 |  |  | 22.11 |  |
| 34 | Прыжки в высоту | 1 |  |  | 26.11 |  |
| 35 | Прыжки в высоту | 1 |  |  | 27.11 |  |
| 36 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  | 29.11 |  |
| 37 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  | 3.12 |  |
| 38 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  | 4.12 |  |
| 39 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 6.12 |  |
| 40 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  | 10.12 |  |
| 41 | Плавание брассом | 1 |  |  | 11.12 |  |
| 42 | Повороты при плавании брассом | 1 |  |  | 13.12 |  |
| 43 | Ведение мяча | 1 |  |  | 17.12 |  |
| 44 | Ведение мяча | 1 |  |  | 18.12 |  |
| 45 | Ведение мяча | 1 |  |  | 20.12 |  |
| 46 | Ведение мяча | 1 |  |  | 24.12 |  |
| 47 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 25.12 |  |
| 48 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 27.12 |  |
| 49 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 10.01 |  |
| 50 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 14.01 |  |
| 51 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 15.01 |  |
| 52 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 17.01 |  |
| 53 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 21.01 |  |
| 54 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 22.01 |  |
| 55 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 24.01 |  |
| 56 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 28.01 |  |
| 57 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 29.01 |  |
| 58 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 31.01 |  |
| 59 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 4.02 |  |
| 60 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 5.02 |  |
| 61 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 7.02 |  |
| 62 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 11.02 |  |
| 63 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 12.02 |  |
| 64 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 14.02 |  |
| 65 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 18.02 |  |
| 66 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 19.02 |  |
| 67 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 21.02 |  |
| 68 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 25.02 |  |
| 69 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 26.02 |  |
| 70 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 28.02 |  |
| 71 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 4.03 |  |
| 72 | Удары в зоны №5,6 | 1 |  |  | 5.03 |  |
| 73 | Удары в зоны №5,6 | 1 |  |  | 7.03 |  |
| 74 | Удары в зоны №1 |  |  |  | 11.03 |  |
| 75 | Удары в зоны №1 |  |  |  | 11.03 |  |
| 76 | Блокировка зона №4 | 1 |  |  | 14.03 |  |
| 77 | Блокировка зона №2 | 1 |  |  | 18.03 |  |
| 78 | Блокировка зона №3 | 1 |  |  | 19.03 |  |
| 79 | Ведение мяча | 1 |  |  | 21.03 |  |
| 80 | Приемы мяча | 1 |  |  | 1.04 |  |
| 81 | Передачи мяча | 1 |  |  | 2.04 |  |
| 82 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  | 4.04 |  |
| 83 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  | 8.04 |  |
| 84 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  | 9.04 |  |
| 85 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  | 11.04 |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  | 15.04 |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  | 16.04 |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  | 18.04 |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  | 22.04 |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 23.04 |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 25.04 |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 29.04 |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 30.04 |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 6.05 |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 7.05 |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  | 13.05 |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  | 14.05 |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  | 16.05 |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  | 20.05 |  |
| 100 |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени  Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  | 21.05 |  |
| 102 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Д КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  | тестирование | 2.09 |  |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  | тестирование | 3.09 |  |
| 3 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  | тестирование | 4.09 |  |
| 4 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  | тестирование | 9.09 |  |
| 5 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  | 10.09 |  |
| 6 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  | 11.09 |  |
| 7 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  | 16.09 |  |
| 8 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  | 17.09 |  |
| 9 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  | 18.09 |  |
| 10 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 23.09 |  |
| 11 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 24.09 |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 25.09 |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 30.09 |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  | 1.10 |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  | 2.10 |  |
| 16 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  | 7.10 |  |
| 17 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  | 8.10 |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  | 9.10 |  |
| 19 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне |  |  |  | 14.10 |  |
| 20 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  | 15.10 |  |
| 21 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  | 16.10 |  |
| 22 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  | 21.10 |  |
| 23 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  | 22.10 |  |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  | 23.10 |  |
| 25 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  | 5.11 |  |
| 26 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  | 6.11 |  |
| 27 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  | 11.11 |  |
| 28 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  | 12.11 |  |
| 29 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  | 13.11 |  |
| 30 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  | 18.11 |  |
| 31 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  | 19.11 |  |
| 32 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  | 20.11 |  |
| 33 | Прыжки в высоту | 1 |  |  | 25.11 |  |
| 34 | Прыжки в высоту | 1 |  |  | 26.11 |  |
| 35 | Прыжки в высоту | 1 |  |  | 27.11 |  |
| 36 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  | 2.12 |  |
| 37 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  | 3.12 |  |
| 38 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  | 4.12 |  |
| 39 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 9.12 |  |
| 40 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  | 10.12 |  |
| 41 | Плавание брассом | 1 |  |  | 11.12 |  |
| 42 | Повороты при плавании брассом | 1 |  |  | 16.12 |  |
| 43 | Ведение мяча | 1 |  |  | 17.12 |  |
| 44 | Ведение мяча | 1 |  |  | 18.12 |  |
| 45 | Ведение мяча | 1 |  |  | 23.12 |  |
| 46 | Ведение мяча | 1 |  |  | 24.12 |  |
| 47 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 25.12 |  |
| 48 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 13.01 |  |
| 49 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 14.01 |  |
| 50 | Передача мяча | 1 |  | тестирование | 15.01 |  |
| 51 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 20.01 |  |
| 52 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 21.01 |  |
| 53 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 22.01 |  |
| 54 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 27.01 |  |
| 55 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 28.01 |  |
| 56 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 29.01 |  |
| 57 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 3.02 |  |
| 58 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 4.02 |  |
| 59 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 5.02 |  |
| 60 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 10.02 |  |
| 61 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 11.02 |  |
| 62 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 12.02 |  |
| 63 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 17.02 |  |
| 64 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 18.02 |  |
| 65 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 19.02 |  |
| 66 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 25.02 |  |
| 67 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 26.02 |  |
| 68 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 3.03 |  |
| 69 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 4.03 |  |
| 70 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 5.03 |  |
| 71 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 10.03 |  |
| 72 | Удары в зоны №5,6 | 1 |  |  | 11.03 |  |
| 73 | Удары в зоны №5,6 | 1 |  |  | 12.03 |  |
| 74 | Удары в зоны №1 |  |  |  | 17.03 |  |
| 75 | Удары в зоны №1 |  |  |  | 18.03 |  |
| 76 | Блокировка зона №4 | 1 |  |  | 19.03 |  |
| 77 | Блокировка зона №2 | 1 |  |  | 31.03 |  |
| 78 | Блокировка зона №3 | 1 |  |  | 1.04 |  |
| 79 | Ведение мяча | 1 |  |  | 2.04 |  |
| 80 | Приемы мяча | 1 |  |  | 7.04 |  |
| 81 | Передачи мяча | 1 |  |  | 8.04 |  |
| 82 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  | 9.04 |  |
| 83 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  | 14.04 |  |
| 84 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  | 15.04 |  |
| 85 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  | 16.04 |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  | 21.04 |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  | 22.04 |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  | 23.04 |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  | 28.04 |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 29.04 |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 30.04 |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 5.05 |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 6.05 |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 7.05 |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 13.05 |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  | 14.05 |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  | 19.05 |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  | 20.05 |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  | 21.05 |  |
| 100 |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени  Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  | 22.05 |  |
| 102 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |