

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год рабочая программа по предмету "Физическая культура" в 9А, 9Б составлена на 67 часов, рабочая программа по предмету "Физическая культура" в 9В составлена на 66 часов. Федеральная программа по предмету " Физическая культура " рассчитана на 68 часов. Выполнение федеральной программы в 9А, 9Б в полном объеме в предусмотрено за счет объединения тем №67 и №68. Выполнение федеральной программы в 9В в полном объеме в предусмотрено за счет объединения тем №63 и №64, №65 и №66, №67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрены срезовые задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс (Учи.ру, Якласс и ЕСОО.)
1 четверть	Креативное мышление	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/kreativnoe-myshlenie/
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Креативное мышление	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/kreativnoe-myshlenie/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9А	9Б	9В	
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры.				04.09.23	04.09.23	04.09.23	https://resh.edu.ru/su

	Здоровье и здоровый образ жизни							bject/lesson/2687/start/
2	Бег на короткие дистанции				06.09.23	07.09.23	04.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
3	Бег на короткие дистанции				11.09.23	11.09.23	11.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
4	Бег на длинные дистанции				13.09.23	14.09.23	11.09.23	
5	Бег на длинные дистанции				18.09.23	18.09.23	18.09.23	
6	Прыжки в длину «прогнувшись»				20.09.23	21.09.23	18.09.23	
7	Прыжки в длину «прогнувшись»				25.09.23	25.09.23	25.09.23	
8	Прыжки в длину «согнув ноги»				27.09.23	28.09.23	25.09.23	
9	Профессионально-прикладная физическая культура				02.10.23	02.10.23	02.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
10	Прыжки в длину «согнув ноги»				04.10.23	05.10.23	02.10.23	
11	Прыжки в высоту				09.10.23	09.10.23	09.10.23	
12	Прыжки в высоту				11.10.23	12.10.23	09.10.23	
13	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность				16.10.23	16.10.23	16.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
14	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность				18.10.23	19.10.23	16.10.23	
15	Упражнения для снижения избыточной массы тела				23.10.23	23.10.23	23.10.23	

16	Восстановительный массаж				25.10.23	26.10.23	23.10.23	
17	Измерение функциональных резервов организма				08.11.23	09.11.23	13.11.23	
18	Длинный кувырок с разбега				13.11.23	13.11.23	13.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
19	Кувырок назад в упор				15.11.23	16.11.23	20.11.23	
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине				20.11.23	20.11.23	20.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях				22.11.23	23.11.23	27.11.23	
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне				27.11.23	27.11.23	27.11.23	
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне				29.11.23	30.11.23	04.12.23	
24	Ведение мяча				04.12.23	04.12.23	04.12.23	
25	Передача мяча				06.12.23	07.12.23	11.12.23	
26	Приемы и броски мяча на месте				11.12.23	11.12.23	11.12.23	
27	Приемы и броски мяча на месте				13.12.23	14.12.23	18.12.23	
28	Приемы и броски мяча в прыжке				18.12.23	18.12.23	18.12.23	
29	Приемы и броски мяча после ведения				20.12.23	21.12.23	25.12.23	
30	Приемы и броски мяча после ведения				25.12.23	25.12.23	25.12.23	
31	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха				27.12.23	28.12.23	15.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/

32	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременным двухшажным ходом				10.01.24	11.01.24	15.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом				15.01.24	15.01.24	22.01.24	
34	Передвижение одновременным одношажным ходом				17.01.24	18.01.24	22.01.24	
35	Передвижение одновременным одношажным ходом				20.01.24	22.01.24	29.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой				24.01.24	25.01.24	29.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой				29.01.24	29.01.24	05.02.24	
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км				31.01.24	01.02.24	05.02.24	
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника				05.02.24	05.02.24	12.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника				07.02.24	08.02.24	12.02.24	
41	Приёмы и передачи мяча на месте				12.02.24	12.02.24	19.02.24	
42	Приёмы и передачи мяча на месте				14.02.24	15.02.24	19.02.24	
43	Приёмы и передачи в движении				19.02.24	19.02.24	26.02.24	
44	Приёмы и передачи в движении				21.02.24	22.02.24	26.02.24	

45	Удары				26.02.24	26.02.24	04.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
46	Удары				28.02.24	29.02.24	04.03.24	
47	Блокировка				04.03.24	04.03.24	11.03.24	
48	Блокировка				06.03.24	07.03.24	11.03.24	
49	Ведение мяча				11.03.24	11.03.24	18.03.24	
50	Ведение мяча				13.03.24	14.03.24	18.03.24	
51	Приемы мяча				18.03.24	18.03.24	01.04.24	
52	Передачи мяча				20.03.24	21.03.24	01.04.24	
53	Остановки и удары по мячу с места				01.04.24	01.04.24	08.04.24	
54	Остановки и удары по мячу с места				03.04.24	04.04.24	08.04.24	
55	Остановки и удары по мячу в движении				08.04.24	08.04.24	15.04.24	
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				10.04.24	11.04.24	15.04.24	
57	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				15.04.24	15.04.24	22.04.24	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой				17.04.24	18.04.24	22.04.24	

	перекладине 90см							
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				22.04.24	22.04.24	27.04.24	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				24.04.24	25.04.24	27.04.24	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				27.04.24	27.04.24	06.05.24	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)				06.05.24	02.05.24	06.05.24	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м				08.05.24	06.05.24	13.05.24	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м				13.05.24	13.05.24		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м				15.05.24	16.05.24	20.05.24	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км				20.05.24	20.05.24		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м				22.05.24	23.05.24	20.05.24	

68	Занятия физической культурой и режим питания							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	67	67	66	