**9 А класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Элеектронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 02.09 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | 06.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | 09.09 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | 13.09 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Длинный кувырок с разбега | 1 | 16.09 |  |
| 6 | Кувырок назад в упор | 1 | 20.09 |  |
| 7 | Бег на короткие дистанции | 1 | 23.09 |  |
| 8 | Бег на короткие дистанции | 1 | 27.09 |  |
| 9 | Бег на длинные дистанции | 1 | 30.09 |  |
| 10 | Бег на длинные дистанции | 1 | 04.10 |  |
| 11 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | 07.10 |  |
| 12 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | 11.10 |  |
| 13 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | 14.10 |  |
| 14 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | 18.10 |  |
| 15 | Прыжки в высоту | 1 | 21.10 |  |
| 16 | Прыжки в высоту | 1 | 25.10 |  |
| 17 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | 08.11 |  |
| 18 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | 11.11 |  |
| 19 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 | 15.11 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Плавание брассом | 1 | 18.11 | https://resh.edu.ru |
| 21 | Ведение мяча | 1 | 22.11 |  |
| 22 | Ведение мяча | 1 | 25.11 |  |
| 23 | Передача мяча | 1 | 29.11 |  |
| 24 | Передача мяча | 1 | 02.12 |  |
| 25 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 06.12 |  |
| 26 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 09.12 |  |
| 27 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 | 13.12 |  |
| 28 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 16.12 |  |
| 29 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 20.12 |  |
| 30 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 23.12 |  |
| 31 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 27.12 |  |
| 32 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 28.12 |  |
| 33 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 10.01 |  |
| 34 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 13.01 |  |
| 35 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 17.01 |  |
| 36 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 20.01 |  |
| 37 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 24.01 |  |
| 38 | Блокировка | 1 | 27.01 |  |
| 39 | Блокировка | 1 | 31.01 |  |
| 40 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 03.02 |  |
| 41 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 07.02 |  |
| 42 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 10.02 |  |
| 43 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 14.02 |  |
| 44 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 17.02 |  |
| 45 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 21.02 |  |
| 46 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 24.02 |  |
| 47 | Остановки и удары по мячу с места | 1 | 28.02 |  |
| 48 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 03.03 |  |
| 49 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 07.03 |  |
| 50 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 10.03 |  |
| 51 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 14.03 |  |
| 52 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 17.03 | https://resh.edu.ru |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 | 21.03 | https://resh.edu.ru |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | 22.03 |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | 04.04 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | 07.04 |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | 11.04 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 14.04 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 18.04 |  |
| 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 | 21.04 |  |
| 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 | 25.04 |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 28.04 |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 05.05 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 12.05 |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 16.05 |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 19.05 |  |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 23.05 | https://resh.edu.ru |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 26.05 | https://resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |