ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 3697a386976570a313f90f561380c843
Владелец: Албанов Иван Алексеевич
ГБОУ КК «ДШИИ и КК им. В.Г. Захарченко»
Выдан: Казначейство России
Действителен: с 20.02.2023 по 15.05.2024

Приложение 6
к рабочей программе
основного общего
образования

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы)

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. Низкий старт до 60м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Бег в течение 6-ти минут.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Спринтерский бег. Низкий старт от 70м	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Бег на результат 60м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Прыжки в длину с11 - 13 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Прыжки в длину с11 - 13 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Прыжки в высоту с7 - 9 шагов разбега.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Прыжки в высоту с7 - 9 шагов разбега.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

10	Совершенствовать технику прыжка в высоту.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Метание мяча 150г с места на дальность.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Метание малого мяча на дальность.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Бег с препятствиями и на местности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Метание малого мяча. (ГТО).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Метание малого мяча. (ГТО).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Челночный бег 3 по 10м. Прыжки в длину с места. (ГТО).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Подтягивание в висе и в висе лежа (ГТО).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Бег на 1000 м. .	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Кросс до 15 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Бег с препятствиями и на местности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Девочки: прыжок боком с поворотом на 90о (конь в ширину, высота 110 см).				
26	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90о (конь в ширину, высота 110 см).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. .	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Комбинация из гимнастических упражнений из ранее освоенных элементов.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Комбинация из гимнастических упражнений из ранее освоенных элементов.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Нападение быстрым прорывом (3:2)..	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (через «заслон»,	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	восьмёрка).				
35	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Техника безопасности на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Прямой нападающий удар из зон 2 и 4.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Прямой нападающий удар из зон 2 и 4.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола..	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Техника безопасности на уроках по гандболу. Техники ловли и передач мяча, совершенствование техники движений.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Техника бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Техника безопасности на уроках по футболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Удар по катящемуся мячу внешней стороной	1		1	www.edu.ru

	подъёма, носком (по летящему мячу).				www.school.edu.ru
49	Техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Техники перемещений, владения мячом.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Игра по упрощённым правилам в футбол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Игра по упрощённым правилам в футбол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Техника безопасности на уроках по единоборствам. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Приёмы борьбы за выгодное положение.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Упражнения по овладению приёмами страховки. Оказание первой помощи при травмах.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1		1	www.edu.ru
58	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. Низкий старт до 60м.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Низкий старт от 70 до 80 м	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Бег на результат 60м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-

					method
63	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками на дальность.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Бег на 1000 м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Кросс до 15 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	