

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Чечель О.М.

«30» 08 2022 г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебному предмету Физическая культура 9 класс

(наименование учебного предмета)

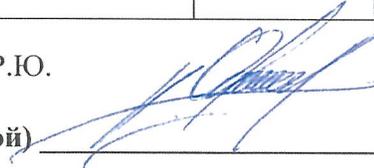
Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании кафедры общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол № 12 от 08.06.2022

Уровень образования Основное общего

Класс	Четверть/ полугодие	Учебная нагрузка, (час)	в том числе:			Кол-во обязательных контрольных работ по программе
			Спортивные игры	Легкая атлетика Лыжная подготовка	Практические занятия (час)	
9А,9Б	1	27	12	15		
	2	21				
	3	30	12	18		
	4	24	12	12		
<b>Всего по учебному предмету</b>		<b>102</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Учитель  Носик Р.Ю.

Заведующий отделением (кафедрой)  Орлов А.Р.

**Календарно-тематическое планирование уроков Физическая культура в 8 классе**

<b>п/п ятий</b>	<b>Раздел учебного предмета</b>	<b>Тема разделов учебного предмета</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Материально- техническое обеспечение уроков</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)</b>	<b>Домашнее задание</b>
	<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>27</b>			
1	Раздел 1	Легкая атлетика	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
2	Раздел 1	Легкая атлетика	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
3	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п гтий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
4	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс ОРУ. Теоретические сведения- спорт в твоей жизни. ФК и ее значение в формировании здорового образа жизни. Подвижные и спортивные игры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
5	Раздел 1	Легкая атлетика	ОРУ в движении шагом и бегом. Подвижные и спортивные иры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
6	Раздел 1	Легкая атлетика	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
7	Раздел 1	Легкая атлетика	Техника низкого старта. Старты из различных положений, бег с ускорением	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
8	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 60 метров с низкого старта. Развитие быстроты	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
9	Раздел 1	Легкая атлетика	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
10	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-бег 60 метров (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
11	Раздел 1	Легкая атлетика	Эстафетный бег до 40 метров, передача эстафетной палочки.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
12	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п гтий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
3	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
4	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места- техника прыжка.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
5	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в длину с места ( зачет )	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п гтий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
6	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча 150 гр. с 4 - 5 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
7	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
18	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-метание мяча на дальность ( зачет )	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п птий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
9	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Теоретические сведения- Летающие над землей. Л/а в Туле. Изучение учебной и спец. литературы по ФК	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
10	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
21	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с).	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п атий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
22	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольное тестирование { скакалка, пресс отжимание, длина с места	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
23	Раздел 1	Легкая атлетика	Челночный бег 3x10 метров. Развитие ловкости	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
24	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 1500 метров. Развитие выносливости	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п тий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
5	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-бег 2000 метров (зачет). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
6	Раздел 1	Легкая атлетика	Работа с набивными мячами. Совершенствование и самосовершенствование физ. способностей, влияние этих процессов на физ. развитие	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
7	Раздел 1	Легкая атлетика	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер. Набивные мячи.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
	Раздел 2	Гимнастика		21			

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
28	Раздел 2	Гимнастика	Гимнастика: строевые упражнения, акробатические упражнения, лазание по канату, упражнения на равновесие, опорный прыжок. ИОТ на уроках гимнастики. Теоретические сведения- опорно-двигательный аппарат и мышечная система их роль в осуществлении двигательных актов	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
29	Раздел 2	Гимнастика	Полуповороты направо, налево. Специально беговые упражнения. Спортивные игры.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
30	Раздел 2	Гимнастика	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п птий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
1	Раздел 2	Гимнастика	Строевые упражнения .Полный шаг!», «Полшага!»	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
2	Раздел 2	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения в парах. Теоретические сведения- физическая культура для всех и для каждого в Туле. Основы истории развития физической культуры в России.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
3	Раздел 2	Гимнастика	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплек акробатических упражнений.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
4	Раздел 2	Гимнастика	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
35	Раздел 2	Гимнастика	Лазание по канату в три приема, лазанья по гимнастической лестнице.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
36	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-лазание по канату (зачет)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
37	Раздел 2	Гимнастика	Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Анализ техники Фу, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
38	Раздел 2	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
39	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-кувырки вперед, назад (зачет). Теоретические сведения-особенности развития избранного вида спорта.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
40	Раздел 2	Гимнастика	Мост из положения стоя, без помощи.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
41	Раздел 2	Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
42	Раздел 2	Гимнастика	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п тий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
13	Раздел 2	Гимнастика	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
14	Раздел 2	Гимнастика	Прыжок согнув ноги(мальчики).	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
15	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-опорные прыжки через козла (зачет)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
16	Раздел 2	Гимнастика	Гимнастическая полоса препятствий Упражнения на брусьях (подъем переворотом, махи, соскоки)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п тий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
17	Раздел 2	Гимнастика	Теоретические сведения- гигиенические основы организации самостоятельных занятий Фу, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Комплекс упражнений с набивными мячами, с обручами, палками.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
18	Раздел 2	Гимнастика	Комплексы Фу для развития физ. способностей и тестирования уровня ДП ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 3	Лыжная подготовка		9			

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
49	Раздел 3	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: техника лыжных ходов, спуски, подъемы, повороты, торможе ния. скользящий шаг. ИОТ на уроках л / п. Теоретические сведения- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках возможность их развития средствами физической культуры.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
50	Раздел 3	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Теоретические сведения- Тульский стадион – 40 лет на службе спорту.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
51	Раздел 3	Лыжная подготовка	Психофункциональные особенности собственного организма. Попеременный одношажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п тий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
52	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
53	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход Контрольный учет- техника лыжных ходов ( зачет )	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
54	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одноопорное скольжение без палок. Поворот на месте махом. Спуски со склонов в основной стойке. Торможение «плугом», «упором»	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
55	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
56	Раздел 3	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 3,5 км Подъем в гору и спуск с торможением плугом. Поворот махом.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п тий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
7	Раздел 3	Лыжная подготовка	Контрольный учет- спуски и подъемы в гору, торможение «плугом», «упором» (зачет )	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
	<b>Раздел 4</b>	<b>Туризм</b>		12			
8	Раздел 4	Туризм	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
9	Раздел 4	Туризм	Снаряжение при занятием скалолазанием.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
10	Раздел 4	Туризм	Способы передвижения по скальному рельефу.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
11	Раздел 4	Туризм	Морально-волевая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
12	Раздел 4	Туризм	Психологическая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
13	Раздел 4	Туризм	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п птий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
4	Раздел 4	Туризм	Техническая подготовка скалолазов.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
5	Раздел 4	Туризм	Техника лазания.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
6	Раздел 4	Туризм	Техника лазания.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
7	Раздел 4	Туризм	Техника страховки.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
8	Раздел 4	Туризм	Разновидности узлов.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение..	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
9	Раздел 4	Туризм	Контрольные упражнения.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	<b>Раздел 5</b>	<b>Военизированная полоса препятствий</b>		9			

п/п тий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
70	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
71	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Состав военнослужащих и воинские звания. Общие обязанности военнослужащих.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
72	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Огневая подготовка. Бросок гранаты.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
73	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Ориентирование на местности и по схеме. Движение по территории по маршруту.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
74	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Тактические игры. Поиск утерянного донесения.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
75	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Военизированная эстафета.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
76	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Порядок пользования индивидуальными средствами защиты. Противогаз, респиратор.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
77	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Пожары. Правила поведения при пожарах.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
78	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Марш-бросок 800м	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		24			
79	Раздел 1	Легкая атлетика	Легкая атлетика: ходьба, бег и их разновидности, прыжки в длину с места, с разбега, метание мяча. ИОТ на уроках л / а.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
30	Раздел 1	Легкая атлетика	Теоретические сведения-защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
31	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс типа зарядки 8 - 10 упражнений. Прыжки в высоту с разбега Выполнение основных движений и комплексов Фу, учитывающих возрастно-половые особенности школьников	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
32	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в высоту с разбега (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
33	Раздел 1	Легкая атлетика	Низкий старт и стартовый разгон .Теоретические сведения- ветераны тульского спорта. Основы истории возникновения и развития физической культуры, Олимпийского движения и отечественного спорта	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
34	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 60 метров с низкого старта, развитие быстроты	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
35	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-бег 60 метров (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
36	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
37	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в длину с разбега ( зачет )	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
38	Раздел 1	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках ФК	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
39	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 100 метров. Развитие быстроты. Челночный бег 3x10 метров, развитие ловкости	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
90	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча 150 гр. с разбега	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
91	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
92	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
93	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-метание мяча 150 гр. с разбега ( зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
94	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольное тестирование (бег 30м, пресс, отжимание)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
95	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места- техника прыжка	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
96	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
97	Раздел 1	Легкая атлетика	Разнообразные прыжки и многогскоки.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
98	Раздел 1	Легкая атлетика	Переменный бег – 10 – 15 минут. Подвижные игры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
99	Раздел 1	Легкая атлетика	Медленный бег на 1500 метров. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
00	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет- челночный бег 3x10 м ( зачет )	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
01	Раздел 1	Легкая атлетика	ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
02	Раздел 1	Легкая атлетика	Итоговое занятие. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям ФУ	1	Спортивный зал.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Задания на летние каникулы.
<b>о за 9 класс</b>				<b>102</b>			

## Используемая литература

### Основная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1.	Физическая культура. 5–9 классы	М.Я. Виленского В. И. Ляха	Москва, «Просвещение», 2017
2.	Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-9 классы	М.Я. Виленского	Москва, «Просвещение», 2019
3.	Книга для учителя 5-9 класс	М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т. Чичихин	Москва, «Просвещение», 2018

### Интернет-ресурсы:

№ п/п	Описание ресурса	Адрес
1.	Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон. дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2018. – Режим доступа: Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон. дан. – М.: Российское образование, 2011.	<a href="http://prosv.ru/umk/stotlight">http://prosv.ru/umk/stotlight</a>
2.	Московская электронная школа	