Поурочное планирование ДО

учителя физкультуры

Рамазанов Н.М.

9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | дата | Тема урока | Содержание урока | Дом.  задание |
| 1 |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма.  Комплекс ОРУ без предметов.  Упражнения на мышцы брюшного пресса. | Без домашнего задания. |
| 2 |  | Дыхательные упражнения в ходьбе. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц спины и живота. | Отжимание от пола. |
| 3 |  | Физические качества человека. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. | Характеристика основных физических качеств человека. Прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц рук, живота, спины. Тест «Поднимание туловища из и.п.лежа на спине» | Подтягивание на перекладине |
| 4 |  | Упражнения для развития гибкости. Современные оздоровительные системы. | Характеристика современных оздоровительных систем. Упражнения для растягивания мышц. Тест «Показатель гибкости» | Мост с положения «стоя» |
| 5 |  | Закаляйся, если хочешь быть здоров!»- 3 тема. Баскетбол. История возникновения и развития игры. | Основные элементы баскетбола. Дыхательные упражнения. | Броски в кольцо |
| 6 |  | Подведение итогов учебного года. | Просмотр и обсуждение презентации «Я выбираю здоровье». | Без домашнего задания. |