Приложение к Федеральной рабочей программе Основного общего образования Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций), утвержденное приказом директора от 27.08.2025 года № 165 -ОД

## Поурочное планирование, 9 класс

№	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Учебно-методические материалы, КИМы		
	Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1.1 Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	Электронный учебник Физическая культура		
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	8-9 класс <a href="https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html">https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html</a>		
	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (4 часа)				
2.1 Способы самостоятельной деятельности (4 часа)					
3	Восстановительный массаж	1	Электронный учебник Физическая культура		
4	Банные процедуры	1	8-9 класс		
5	Измерение функциональных резервов организма	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html		
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	Kuttura-6-7-kiass-uchcomk-matveev-ap.mim		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)					
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс		

	T	1	
			https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.htr
	Раздел 2. Спортивно-оздоровите:	тыная деяте:	· -
	2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легка:		
8	Бег на короткие и средние дистанции	1	Электронный учебник Физическая куль-
9	Бег на длинные дистанции	1	8-9 класс
10	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.htr
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
15	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	
16	Прыжки в высоту	1	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	
	2.2 Гимнастика (модуль "Гимна	астика") (8 ч	насов)
18	Длинный кувырок с разбега	1	Электронный учебник Физическая культу
19	Кувырок назад в упор	1	8-9 класс
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.htm
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Rationa 6 7 Riass deficient matroev aprillin

22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
25	Упражнения черлидинга	1			
	2.3 Плавание (модуль "Плава	ние") (8 часов)			
26	Плавание кролем на груди	1	Электронный учебник Физическая культура		
27	Плавание кролем на спине	1	8-9 класс		
28	Плавание брассом	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html		
29	Плавание брассом	1	Rattata 6 7 Klass deficionik matveev ap.nemi		
30	Повороты при плавании брассом	1			
31	Повороты при плавании брассом	1			
32	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1			
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			
2.4 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)					
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Электронный учебник Физическая культура		
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	8-9 класс		
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html		
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Rattata 6 7 Kiass deficionik matveev apinomi		
38	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1			
39	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1			
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			

41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1			
	2.5 Спортивные игры. Баскетбол (модуль	"Спортивни	ые игры") (8 часов)		
44	Ведение мяча	1	Электронный учебник Физическая культура		
45	Ведение мяча	1	8-9 класс		
46	Передача мяча	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html		
47	Приемы и броски мяча на месте	1	Retrait 6 7 Kiess deficient matveev ap.nem		
48	Приемы и броски мяча на месте	1			
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1			
50	Приемы и броски мяча после ведения	1			
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			
	2.6 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)				
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Электронный учебник Физическая культура		
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	8-9 класс		
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html		
55	Приёмы и передачи в движении	1	Restate 6 7 Mass deficient matter apmem		
56	Нападающий удар	1			
57	Нападающий удар	1			
58	Блокирование	1			
59	Блокирование	1			
2.7 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (6 часов)					
60	Ведение мяча	1			

61	Приемы мяча	1	Электронный учебник Физическая культура
62	Передачи мяча	1	8-9 класс
63	Остановки и удары по мячу с места	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	national of mass asheema matter apinim
65	Остановки и удары по мячу в движении	1	
2.8 Модуль "Спорт" (3 часа)			
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 ч			