Приложение
к Федеральной рабочей программе
основного общего образования
«Физическая культура»
для 5-9 классов образовательных организаций,
утвержденное приказом директора
от 31.08.2026 года № 223 -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 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (4 часа)			
2.1 Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
3	Восстановительный массаж	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
4	Банные процедуры	1	
5	Измерение функциональных резервов организма	1	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-

			kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)			
8	Бег на короткие и средние дистанции	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
9	Бег на длинные дистанции	1	
10	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	
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 "Гимнастика") (8 часов)			
18	Длинный кувырок с разбега	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
19	Кувырок назад в упор	1	
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
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 "Плавание") (8 часов)			
26	Плавание кролем на груди	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
27	Плавание кролем на спине	1	
28	Плавание брассом	1	
29	Плавание брассом	1	
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 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
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	1	

	хода на другой		
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 "Спортивные игры") (8 часов)			
44	Ведение мяча	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
45	Ведение мяча	1	
46	Передача мяча	1	
47	Приемы и броски мяча на месте	1	
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 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1	
55	Приёмы и передачи в движении	1	
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	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс
61	Приемы мяча	1	

62	Передачи мяча	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
63	Остановки и удары по мячу с места	1	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	
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» https://www.gto.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени). Тестовая работа	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 часов	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440217

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен С 24.09.2026 по 24.09.2027