

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа в 9А классе составлена на 67 часов, в 9Б классе составлена на 66 часов, в 9В классе составлена на 65 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме в 9А предусмотрено за счет объединения тем №67 и №68, в 9Б предусмотрено за счет объединения тем №65 и №66, №67 и №68, в 9В предусмотрено за счет объединения тем №63 и №64, №65 и №66, №67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.reshe.edu.ru/
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.reshe.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9А	9Б	9В	
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			04.09.24	05.09.24	05.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			05.09.24	06.09.24	09.09.24	
3	Восстановительный массаж	1			11.09.24	12.09.24	12.09.24	

4	Банные процедуры	1			12.09.24	13.09.24	16.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
5	Бег на короткие и средние дистанции	1			18.09.24	19.09.24	19.09.24	
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			19.09.24	20.09.24	23.09.24	
7	Бег на длинные дистанции	1			25.09.24	26.09.24	26.09.24	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			26.09.24	27.09.24	30.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
9	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			02.10.24	03.10.24	03.10.24	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			03.10.24	04.10.24	07.10.24	
11	Прыжки в высоту	1			09.10.24	10.10.24	10.10.24	
12	Правила и техника выполнения	1			10.10.24	11.10.24	14.10.24	

	норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м							
13	Волейбол .Передачи мяча сверху двумя руками	1			16.10.24	17.10.24	17.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
14	Волейбол .Передачи мяча сверху двумя руками	1			17.10.24	18.10.24	21.10.24	
15	Измерение функциональных резервов организма	1			23.10.24	24.10.24	24.10.24	
16	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			24.10.24	25.10.24	07.11.24	
17	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			06.11.24	07.11.24	11.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
18	Длинный кувырок с разбега	1			07.11.24	08.11.24	14.11.24	
19	Кувырок назад в упор	1			13.11.24	14.11.24	18.11.24	
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			14.11.24	15.11.24	21.11.24	

21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			20.11.24	21.11.24	25.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/star t/
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			21.11.24	22.11.24	28.11.24	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			27.11.24	28.11.24	02.12.24	
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			28.11.24	29.11.24	05.12.24	
25	Упражнения черлидинга	1			04.12.24	05.12.24	09.12.24	

26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			05.12.24	06.12.24	12.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			11.12.24	12.12.24	16.12.24	
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			12.12.24	13.12.24	19.12.24	
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			18.12.24	19.12.24	23.12.24	
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1			19.12.24	20.12.24	26.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1			25.12.24	26.12.24	09.01.25	
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			26.12.24	27.12.24	13.01.25	
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			09.01.25	09.01.25	16.01.25	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного	1			15.01.25	10.01.25	20.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/

	лыжного хода на другой							
35	Ведение мяча	1			16.01.25	16.01.25	23.01.25	
36	Ведение мяча	1			22.01.25	17.01.25	27.01.25	
37	Передача мяча	1			23.01.25	23.01.25	30.01.25	
38	Приемы и броски мяча на месте	1			29.01.25	24.01.25	03.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
39	Приемы и броски мяча на месте	1			30.01.25	30.01.25	06.02.25	
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1			05.02.25	31.01.25	10.02.25	
41	Приемы и броски мяча после ведения	1			06.02.25	06.02.25	13.02.25	
42	Приемы и броски мяча после ведения	1			12.02.25	07.02.25	17.02.25	
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			13.02.25	13.02.25	20.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			19.02.25	14.02.25	24.02.25	
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1			20.02.25	20.02.25	27.02.25	
46	Приёмы и передачи в движении	1			26.02.25	21.02.25	03.03.25	https://resh.edu.ru/

								bject/lesson/3462/st ar t/
47	Нападающий удар	1			27.02.25	27.02.25	06.03.25	
48	Нападающий удар	1			05.03.25	28.02.25	10.03.25	
49	Блокирование	1			06.03.25	06.03.25	13.03.25	
50	Блокирование	1			12.03.25	07.03.25	17.03.25	
51	Ведение мяча	1			13.03.25	13.03.25	20.03.25	
52	Броски в кольцо в движении	1			19.03.25	14.03.25	31.03.25	
53	Броски с дальней дистанции	1			20.03.25	20.03.25	03.04.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/st ar t/
54	Тактические действия в защите	1			02.04.25	21.03.25	07.04.25	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			03.04.25	03.04.25	10.04.25	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			09.04.25	04.04.25	14.04.25	

	ГТО: кросс на 3 км или 5км							
57	Бег с низкого старта на 60м.	1			10.04.25	10.04.25	17.04.25	
58	Бег на развитие скоростных способностей	1			16.04.25	11.04.25	21.04.25	
59	Бег 400м. Тест	1			17.04.25	17.04.25	24.04.25	
60	Прыжки, многоскоки	1			23.04.25	18.04.25	28.04.25	
61	Приемы мяча	1			24.04.25	24.04.25	05.05.25	
62	Передачи мяча	1			30.04.25	25.04.25	15.15.25	
63	Остановки и удары по мячу с места	1			07.05.25	15.15.25	12.05.25	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1			14.05.25	16.05.25		
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			15.15.25	22.05.25	19.05.25	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			21.05.25			
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			22.05.25	23.05.25	22.05.25	

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	0	0				

9 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
3	Восстановительный массаж	1				
4	Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
5	Бег на короткие и средние дистанции	1				
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				
7	Бег на длинные дистанции	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
9	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
11	Прыжки в высоту	1				

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				
13	Волейбол .Передачи мяча сверху двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
14	Волейбол .Передачи мяча сверху двумя руками	1				
15	Измерение функциональных резервов организма	1				
16	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
17	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
18	Длинный кувырок с разбега	1				
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				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1				

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине					
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
25	Упражнения черлидинга	1				
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
35	Ведение мяча	1				
36	Ведение мяча	1				

37	Передача мяча	1				
38	Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
39	Приемы и броски мяча на месте	1				
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
41	Приемы и броски мяча после ведения	1				
42	Приемы и броски мяча после ведения	1				
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
46	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
47	Нападающий удар	1				
48	Нападающий удар	1				
49	Блокирование	1				
50	Блокирование	1				
51	Ведение мяча	1				
52	Броски в кольцо в движении	1				
53	Броски с дальней дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
54	Тактические действия в защите	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание	1				

	гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				
57	Бег с низкого старта на 60м.	1				
58	Бег на развитие скоростных способностей	1				
59	Бег 400м. Тест	1				
60	Прыжки, многоскоки	1				
61	Приемы мяча	1				
62	Передачи мяча	1				
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				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				
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	0	0		

9 В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
3	Восстановительный массаж	1				
4	Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
5	Бег на короткие и средние дистанции	1				
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				
7	Бег на длинные дистанции	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
9	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
11	Прыжки в высоту	1				

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				
13	Волейбол .Передачи мяча сверху двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
14	Волейбол .Передачи мяча сверху двумя руками	1				
15	Измерение функциональных резервов организма	1				
16	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
17	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
18	Длинный кувырок с разбега	1				
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				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1				

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
25	Упражнения черлидинга	1				
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
35	Ведение мяча	1				
36	Ведение мяча	1				

37	Передача мяча	1				
38	Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
39	Приемы и броски мяча на месте	1				
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
41	Приемы и броски мяча после ведения	1				
42	Приемы и броски мяча после ведения	1				
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
46	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
47	Нападающий удар	1				
48	Нападающий удар	1				
49	Блокирование	1				
50	Блокирование	1				
51	Ведение мяча	1				
52	Броски в кольцо в движении	1				
53	Броски с дальней дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
54	Тактические действия в защите	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание	1				

	гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				
57	Бег с низкого старта на 60м.	1				
58	Бег на развитие скоростных способностей	1				
59	Бег 400м. Тест	1				
60	Прыжки, многоскоки	1				
61	Приемы мяча	1				
62	Передачи мяча	1				
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				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				
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	0	0		