

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г.Казани

«Рассмотрено»
Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
Р.Н.Сабирзянов
Протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
А. И. Хузягалив
« 28 » августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 32719130)

(календарно –тематическое планирование)
По предмету «Физическая культура»
Гатауллина Айрата Хусаиновича
учителя физической культуры,
первой квалификационной категории
для обучающихся 9 классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
« 29 » 08 2025 г.

2025 -2026 учебный год

9 КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт рольн ые работ ы	Практическ ие работы	Дата изучения		
					План	Факт	
1	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности	1	0	1			https://resh.edu.ru

4	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1			https://resh.edu.ru
6	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1			https://resh.edu.ru
8	Совершенствование беговых упражнений	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	0	1			https://resh.edu.ru

10	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	0	0			https://resh.edu.ru
11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Кроссовый бег	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Совершенствование техники прыжка в длину	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Совершенствование техники прыжка в высоту	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники	1	0	1			https://resh.edu.ru

	акробатических упражнений								
17	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1	0	1				https://resh.edu.ru	
18	Совершенствование техники акробатических упражнений	1	0	1				https://resh.edu.ru	
19	Совершенствами упражнений в висах и упорах	1	0	1				https://resh.edu.ru	
20	Совершенствами упражнений на гимнастических снарядах	1	0	1				https://resh.edu.ru	
21	Соревнования и правила судейства в гимнастике	1	0	1				https://resh.edu.ru	

22	Упражнения с элементами степ-аэробики	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Упражнения прикладно-ориентированной направленности	1	0	1			https://resh.edu.ru
24	Обобщающий урок по гимнастике	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1	0	1			https://resh.edu.ru
26	Совершенствование техники поворотов	1	0	1			https://resh.edu.ru
27	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой	1	0	1			https://resh.edu.ru
28	Судейство баскетбольного матча	1	0	1			https://resh.edu.ru

29	Техника штрафного броска	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Тактические действия в баскетболе	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими способами передвижения	1	0	1			https://resh.edu.ru
33	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru

34	Закрепление техники передвижения на лыжах коньковым ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Совершенствование техники спусков	1	0	1			https://resh.edu.ru
36	Совершенствование техники подъемов	1	0	1			https://resh.edu.ru
37	Совершенствование техники торможений	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Прохождение дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Совершенствование техники коньковых ходов	1	0	1			https://resh.edu.ru

40	Прохождение контрольной дистанции	1	0	1			https://resh.edu.ru
41	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1	0	1			https://resh.edu.ru
43	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	0	1			https://resh.edu.ru
44	Брасс – совершенствование техники движения рук и ног	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Совершенствование техники плавания кролем на груди	1	0	1			https://resh.edu.ru

46	Разучивание техники поворотов	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Разучивание поворотов при плавании брассом	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Прикладное плавание	1	0	1			https://resh.edu.ru
49	Контрольное проплывание дистанции	1	0	1			https://resh.edu.ru
50	Правила соревнований по плаванию. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Правила соревнований по плаванию. Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1	0	1			https://resh.edu.ru

53	Основные правила и приемы игры в волейбол	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Техника бросков и ловли мяча различными способами	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Основные правила и приемы игры в футбол	1	0	0			https://resh.edu.ru
57	Техника удара по катящемуся мячу	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Техника ударов внутренней стороной стопы	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Техника ударов подъемом	1	0	1			https://resh.edu.ru

60	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Эстафетный бег	1	0	1			https://resh.edu.ru
62	Бег на средние дистанции	1	0	1			https://resh.edu.ru
63	Совершенствование техники метания в цель	1	0	1			https://resh.edu.ru
64	Совершенствование техники метания на дальность	1	0	1			https://resh.edu.ru
65	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике	1	0	1			https://resh.edu.ru

67	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с	1	0	1		https://resh.edu.ru

	использованием средств базовой физической подготовки							
	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	1			https://resh.edu.ru	
	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1			https://resh.edu.ru	
	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	0	72	
--	----	---	----	--

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
17 лист(а,ов)
Директор МБОУ «Лицей №186 -
«Перспектива»
А.Т.Замалинов

