

Приложение  
к Федеральной рабочей программе  
основного общего образования  
«Физическая культура»  
для 5-9 классов образовательных организаций,  
утвержденное приказом директора  
от 30.08.2024 года № 173-ОД

Поурочное планирование, 8 класс

№	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Учебно-методические материалы, КИМы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)</b>			
<b>1.1 Знания о физической культуре (3 часа)</b>			
1	Физическая культура в современном обществе	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (2 часа)</b>			
<b>2.1 Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>			
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>			
6	Упражнения для профилактики утомления	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	

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 <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	
10	Бег на длинные дистанции	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
15	Прыжки в длину с разбега	1	
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	
2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (8 часов)			
18	Акробатические комбинации	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
19	Акробатические комбинации	1	
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	

23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
<b>2.3 Плавание (модуль "Плавание") (8 часов)</b>			
26	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
27	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1	
28	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	
29	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	
30	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	
31	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	
32	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	
<b>2.4 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)</b>			
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
36	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
37	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	

38	Торможение боковым скольжением	1	
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
40	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	
41	Переход 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 2 км или 3 км	1	
<b>2.5 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)</b>			
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
<b>2.6 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)</b>			
52	Прямой нападающий удар	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
53	Прямой нападающий удар	1	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
56	Тактические действия в защите	1	
57	Тактические действия в нападении	1	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	

59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
2.7 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (6 часов)			
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmw632i3bv706686359</a>
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
62	Правила игры в мини-футбол	1	
63	Правила игры в мини-футбол	1	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
2.8 Модуль "Спорт" (3 часа)			
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 часов	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025