

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, 8 класс

№	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Учебно-методические материалы, КИМы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			
1.1 Знания о физической культуре (3 часа)			
1	Физическая культура в современном обществе	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (5 часов)			
2.1 Способы самостоятельной деятельности (5 часов)			
4	Коррекция нарушения осанки	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
5	Коррекция избыточной массы тела	1	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)			
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	

10	Упражнения для профилактики утомления	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (12 часов)			
12	Бег на короткие дистанции	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
13	Бег на средние дистанции	1	
14	Бег на длинные дистанции	1	
15	Бег на длинные дистанции	1	
16	Прыжки в длину с разбега	1	
17	Прыжки в длину с разбега	1	
18	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
19	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
20	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	
22	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (8 часов)			
24	Акробатические комбинации	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
25	Акробатические комбинации	1	
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	

28	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
29	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
2.3 Плавание (модуль «Плавание») (6 часов)			
32	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	
33	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	
34	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	
35	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	
36	Проплывание учебных дистанций	1	
37	Проплывание учебных дистанций	1	
2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (10 часов)			
38	Повороты с мячом на месте	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
39	Повороты с мячом на месте	1	
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
42	Передача мяча одной рукой снизу	1	
43	Передача мяча одной рукой снизу	1	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
47	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
2.5 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (9 часов)			

48	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
49	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
50	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
51	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
52	Торможение боковым скольжением	1	
53	Торможение боковым скольжением	1	
54	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
55	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
56	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (2 часа)			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км		
2.6 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (10 часов)			
59	Прямой нападающий удар	1	
60	Прямой нападающий удар	1	
61	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
62	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
63	Тактические действия в защите	1	
64	Тактические действия в защите	1	

65	Тактические действия в нападении	1	
66	Тактические действия в нападении	1	
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
2.7 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (6 часов)			
69	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
70	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
71	Правила игры в мини-футбол	1	
72	Правила игры в мини-футбол	1	
73	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
74	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
2.8 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (28 часов)			
75	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/
76	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102 часа		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026