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 физическ	ой культуре (3 час	ea)	
	1.1 Знания о физической	культуре (3 часа)		
1	Физическая культура в современном обществе	1	Электронный учебник Физическая культура	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html	
	Раздел 2. Способы самостоятельной двиг	гательной деятель	ности (5 часов)	
	2.1 Способы самостоятельной	деятельности (5 ч	асов)	
4	Коррекция нарушения осанки	1	Электронный учебник Физическая культура	
5	Коррекция избыточной массы тела	1	8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html	
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1		
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШ	ІЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1		

10	Упражнения для профилактики утомления	1	Электронный учебник Физическая культура
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
	Раздел 2. Спортивно-оздоровито	ельная деят	тельность
	2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легка	ая атлетика	u") (12 часов)
12	Бег на короткие дистанции	1	Электронный учебник Физическая культура
13	Бег на средние дистанции	1	8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-
14	Бег на длинные дистанции	1	kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
15	Бег на длинные дистанции	1	Rattara 6 7 Klass deficionic matveev apinom
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 "Гимн	настика") (8	В часов)
24	Акробатические комбинации	1	Электронный учебник Физическая культура
25	Акробатические комбинации	1	8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
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 «Пл	авание») (6 ча	асов)
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 (модул	ь "Спортивны	не игры") (10 часов)
38	Повороты с мячом на месте	1	Электронный учебник Физическая культура
39	Повороты с мячом на месте	1	8-9 KJacc
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja- kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
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 "Зи	мние виды спо	орта") (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			
51	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-			
52	Торможение боковым скольжением	1	kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html			
53	Торможение боковым скольжением	1	and the second s			
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 "С	Спортивные игр	ы") (6 часов)
69	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Электронный учебник Физическая культура
70	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-
71	Правила игры в мини-футбол	1	kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
72	Правила игры в мини-футбол	1	Authora 6 9 Mass deficement mattreet apmini
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
ОБП	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102 часа