Приложение
к Федеральной рабочей программе
Основного общего образования
Физическая культура
(для 5-9 классов образовательных организаций),
утвержденное приказом директора
от 31.08.2026 года № 223 -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") (6 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 длинные дистанции	1	
14	Прыжки в длину с разбега	1	
15	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
16	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (5 часов)			
18	Акробатические комбинации	1	Электронный учебник Физическая культура 8-9 класс https://go.11klasov.net/20495-fizicheskaja-kultura-8-9-klass-uchebnik-matveev-ap.html
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	

20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
2.3 Плавание (модуль «Плавание») (1 час)			
23	Техника при плавании.	1	
2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)			
24	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
25	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
26	Передача мяча одной рукой снизу	1	
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
28	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
2.5 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (5 часов)			

29	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
30	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
31	Торможение боковым скольжением	1	
32	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
33	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (1 час)			
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км		
2.6 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)			
35	Прямой нападающий удар	1	
36	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
37	Тактические действия в защите	1	

38	Тактические действия в нападении	1	
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
2.7 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (6 часов)			
40	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
41	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
42	Правила игры в мини-футбол	1	
43	Правила игры в мини-футбол	1	
44	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
45	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
2.8 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (23 часа)			
46	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/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	

49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
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	