

**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

« 25 » августа 2025г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
А. И. Хузягайев

« ____ » августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
А. Т. Замалдинов

Приказ № 460

«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(календарно-тематическое планирование)

(ID 3154194)

по физической культуре

Сабирзянова Рустема Нагимулловича,

учителя физической культуры, высшей квалификационной категории

Классы: 8А,8Б.

Рассмотрено
на заседании
педагогическо
го совета
протокол №1
«29» августа
2025г.

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	ТБ. на уроке физкультура.Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	05.09. 02.09.		https://resh.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	08.09. 6.09		https://resh.edu.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	15.09. 9.09		https://resh.edu.ru/
4	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	19.09. 13.09		https://resh.edu.ru/
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	22.09. 16.09		https://resh.edu.ru/
6	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	26.09. 20.09		https://resh.edu.ru/
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	29.09. 23.09		https://resh.edu.ru/
8	Гимнастика. ТБ на уроке гимнастика. Длинный кувырок с разбега	1	0	1	03.10. 27.09		https://resh.edu.ru/
9	Кувырок назад в упор	1	0	1	06.10.		https://resh.edu.ru/

					30.09		
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	10.10. 4.10		https://resh.edu.ru/
11	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	13.10. 9.10		https://resh.edu.ru/
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	17.10. 11.10		https://resh.edu.ru/
13	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	20.10. 16.10		https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	24.10. 20.10		https://resh.edu.ru/
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	27.10. 23.10		https://resh.edu.ru/
16	Бег на короткие дистанции	1	0	1			https://resh.edu.ru/
17	Бег на длинные дистанции	1	0	1			https://resh.edu.ru/
18	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1			https://resh.edu.ru/
19	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1			https://resh.edu.ru/
20	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1			https://resh.edu.ru/
21	Прыжки в высоту	1	0	1			https://resh.edu.ru/
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1			https://resh.edu.ru/
23	Баскетбол. ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/
24	Баскетбол. Ведение мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/
25	Баскетбол. Передача мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/

26	Баскетбол.Передача мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/
27	Баскетбол.Приемы и броски мяча на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru/
28	Баскетбол.Приемы и броски мяча на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru/
29	Баскетбол.Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1			https://resh.edu.ru/
30	Баскетбол.Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1			https://resh.edu.ru/
31	Баскетбол.Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1			https://resh.edu.ru/
32	Лыжные гонки. ТБ на уроке.Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru/
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru/
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1			https://resh.edu.ru/
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1			https://resh.edu.ru/
38	Передвижение двушажным ходом	1	0	1			https://resh.edu.ru/

39	Прохождение дистанции 1000 и 1500 м. Поворот «плугом» Комбинированный.	1	0	1			https://resh.edu.ru/
40	Волейбол.ТБ на уроке волейбола.Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1			https://resh.edu.ru/
41	Приёмы и передачи в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru/
42	Приёмы и передачи в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru/
43	Удары	1	0	1			https://resh.edu.ru/
44	Удары	1	0	1			https://resh.edu.ru/
45	Блокировка	1	0	1			https://resh.edu.ru/
46	Ведение мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/
47	Приемы мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/
48	Передачи мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/
49	Передачи мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru/
50	Футбол. ТБ на уроке.Остановки и удары по мячу с места	1	0	1			https://resh.edu.ru/
51	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1			https://resh.edu.ru/
52	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru/
53	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1			https://resh.edu.ru/
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах						
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1			https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1			https://resh.edu.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1			https://resh.edu.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1			https://resh.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1			https://resh.edu.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1			https://resh.edu.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1			https://resh.edu.ru/

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1			https://resh.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1			https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1			https://resh.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1			https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1			https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1			https://resh.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

16 лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186
«Перспектива»

А.Т.Замалдинов

-