

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1				
2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1				
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.					
3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1				

4	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				
5	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных	1				
	тренировочных занятий.					
7	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				
8	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				

9	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1				
10	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1				
11	Профилактика перенапряжения систем	1				
	организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.					
12	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1				

13	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1				
14	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1				
	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).					
15	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1				

16	<p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p>	1				
17	<p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p>	1				
	<p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p>					
18	<p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p>	1				

19	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	1				
20	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				
21	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				
22	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				
23	Правила проведения соревнований по	1				

	сдаче норм комплекса ГТО.					
24	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1				
25	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1				
26	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1				
27	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1				
28	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1				
29	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических	1				

	(прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.					
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1				
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1				
32	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				
33	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1				
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1				
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,	1				

	перешагиванием, перелазанием.					
37	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
38	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1				
40	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1				
41	«Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1				
42	«Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1				
43	«Плавание». Повороты при плавании	1				

	кролем на груди и на спине.					
44	«Плавание». Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1				
45	«Плавание».Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1				
46	«Плавание».Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1				
47	<u>Баскетбол</u> . Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1				
48	<u>Баскетбол</u> . Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1				
49	<u>Баскетбол</u> . Передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1				
50	<u>Баскетбол</u> . Передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1				
51	<u>Баскетбол</u> . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
52	<u>Баскетбол</u> . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				

53	<u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
54	<u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
55	<u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
56	<u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
57	<u>Волейбол.</u> Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении.	1				
58	<u>Волейбол.</u> Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении.	1				
59	<u>Волейбол.</u> Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении.	1				
60	<u>Волейбол.</u> Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в	1				

	защите и нападении.					
61	<u>Волейбол.</u> Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении.	1				
62	<u>Волейбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
63	<u>Волейбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
64	<u>Волейбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
65	<u>Волейбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
66	<u>Волейбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
67	<u>Футбол.</u> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1				
68	<u>Футбол.</u> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы,	1				

	остановка мяча внутренней стороной стопы.					
69	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1				
70	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1				
71	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1				
72	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1				
73	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической	1				

	культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
74	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
75	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
76	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
77	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1				

	культурно-этнических игр.					
78	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
79	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
80	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
81	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1				

	культурно-этнических игр.					
82	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
83	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
84	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
85	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1				

	культурно-этнических игр.					
86	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
87	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
88	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
89	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1				

	культурно-этнических игр.					
90	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
91	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
92	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
93	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1				

	культурно-этнических игр.					
94	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
95	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
96	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
97	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1				

	культурно-этнических игр.					
98	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
99	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
100	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
101	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1				

	культурно-этнических игр.					
102	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		