**Поурочное планирование 8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  | 1 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 |  | 1 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |  | 6 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 1 | 7 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | 1 | 9 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | 1 | 11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 9 |  | 9 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  | 4 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 9 | 7 | 2 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 10 | 58 |  |

**Поурочное планирование 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 | 1 |  | 1 | 5.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2 | *Модуль «Легкая атлетика»* Кроссовый бег | 1 |  | 1 | 7.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 3 | *Модуль «Легкая атлетика»* Кроссовый бег | 1 |  | 1 | 12.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 4 | *Модуль «Легкая атлетика»* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 |  | 1 | 14.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 5 | *Модуль «Легкая атлетика»* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | 1 |  | 19.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 6 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 1 |  | 1 | 21.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 7 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. | 1 |  | 1 | 26.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 8 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. | 1 |  | 1 | 28.09 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 9 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Повороты с мячом на месте. | 1 |  | 1 | 3.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 10 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Повороты с мячом на месте. | 1 |  | 1 | 5.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 11 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 1 |  | 1 | 10.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 12 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 1 |  | 1 | 12.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 13 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 1 |  | 1 | 17.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 14 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 1 |  | 1 | 19.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 15 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. | 1 |  | 1 | 24.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 16 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. | 1 |  | 1 | 26.10 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 17 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 |  | 1 | 7.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 18 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. | 1 | 1 |  | 9.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 19 | *Модуль «Гимнастика»* Гимнастическая комбинация на перекладине. | 1 |  | 1 | 14.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 20 | *Модуль «Гимнастика»* Гимнастическая комбинация на перекладине. | 1 |  | 1 | 16.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 21 | *Модуль «Гимнастика»* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. | 1 |  | 1 | 21.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 22 | *Модуль «Гимнастика»*  Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. | 1 |  | 1 | 23.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 23 | *Модуль «Гимнастика»* Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. | 1 |  | 1 | 28.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 24 | *Модуль «Гимнастика»* Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. | 1 |  | 1 | 30.11 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 25 | *Модуль «Гимнастика»* Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. | 1 |  | 1 | 5.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 26 | *Модуль «Гимнастика»* Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. | 1 | 1 |  | 7.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 27 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Прямой нападающий удар. | 1 |  | 1 | 12.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 28 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Тактические действия в игре волейбол. | 1 |  | 1 | 14.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 29 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. | 1 |  | 1 | 19.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 30 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 |  | 1 | 21.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 31 | Адаптивная физическая культура. | 1 |  | 1 | 26.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 32 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  | 1 | 28.12 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 33 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. | 1 | 1 |  | 9.01 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 34 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. | 1 | 1 |  | 11.01 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 35 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 |  | 1 | 16.01 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 36 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Прямой нападающий удар. | 1 |  | 1 | 18.01 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 37 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Тактические действия в игре волейбол. | 1 |  | 1 | 23.01 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 38 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Тактические действия в игре волейбол. | 1 |  | 1 | 25.01 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 39 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*  Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. | 1 |  | 1 | 30.01 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 40 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | 1 |  | 1 | 1.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 41 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | 1 |  | 1 | 6.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 42 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. | 1 |  | 1 | 8.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 43 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Торможение боковым скольжением. | 1 |  | 1 | 13.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 44 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  | 1 | 15.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 45 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  | 1 | 20.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 46 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  | 1 | 22.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 47 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  | 1 | 27.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 48 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  | 1 | 29.02 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 49 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  | 1 | 5.03 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 50 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  | 1 | 7.03 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 51 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции на результат. | 1 | 1 |  | 12.03 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 52 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры. | 1 |  | 1 | 14.03 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 53 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 |  | 1 | 19.03 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 54 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. | 1 |  | 1 | 21.03 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 55 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. | 1 | 1 | 1 | 2.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 56 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. | 1 | 1 | 1 | 4.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 57 | Коррекция избыточной массы тела. | 1 |  | 1 | 9.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 58 | *Модуль «Легкая атлетика»* Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. | 1 |  | 1 | 11.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 59 | *Модуль «Легкая атлетика»* Кроссовый бег. | 1 |  | 1 | 16.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 60 | *Модуль «Легкая атлетика»* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. | 1 |  | 1 | 18.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 61 | *Модуль «Легкая атлетика»* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 1 |  | 1 | 23.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 62 | *Модуль «Легкая атлетика»* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 1 |  | 1 | 25.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 63 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. | 1 | 1 | 1 | 30.04 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 64 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. | 1 | 1 | 1 | 2.05 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 65 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол*»  Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 1 |  | 1 | 7.05 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 66 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол»*  Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 1 |  | 1 | 14.05 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 67 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол*»  Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 1 |  | 1 | 16.05 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 68 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол»*  Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 1 |  | 1 | 21.05 | <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 9 | 59 |  | |