**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  |  |