

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗКУЛЬТУРА. 8 КЛАСС.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ.	1	05.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег с изменением направления. Челночный бег.	1	07.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Дыхательная и зрительная гимнастика. Бег с изменением направления. Челночный бег.	1	12.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции	1	14.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	19.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Бег на средние дистанции	1	21.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Бег на длинные дистанции	1	26.09	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
8	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	28.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Многоскоки. Метание малого мяча на дальность.	1	03.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Прыжки в длину с разбега	1	05.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	10.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов.	1	12.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Повороты с мячом на месте	1	17.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Комбинация из основных элементов техники передвижения. Ловля и передача мяча от груди двумя руками .	1	19.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	24.10	Физическая культура - Российская

				электронная школа (resh.edu.ru)
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	26.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	07.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	09.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	14.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	16.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении.	1	21.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Прямой нападающий удар	1	23.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Прямой нападающий удар	1	28.11	Физическая культура -

				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	30.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	05.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	ТБ на уроках гимнастики. Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью и без.	1	07.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью и без.	1	12.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Акробатические комбинации	1	14.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Акробатические комбинации	1	19.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	21.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Гимнастическая	1	26.12	Физическая

	комбинация на перекладине			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	28.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.	1	10.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	10.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	17.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	17.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	24.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Техника плавания кролем на спине. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование	1	24.01	Физическая культура - Российская электронная школа

	работы рук и ног. Дыхание в плавании кролем на спине.			(resh.edu.ru)
39	Техника плавания кролем на спине. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании кролем на спине.	1	31.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Плавание на задержке дыхания. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	1	31.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Плавание на задержке дыхания. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	1	07.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	07.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	14.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	14.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	21.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

46	Проплывание учебных дистанций	1	21.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Проплывание учебных дистанций	1	28.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании брассом.	1	28.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании брассом.	1	06.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании брассом.	1	06.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	13.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	13.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Волейбол. Тактические действия в защите	1	26.03	Физическая культура - Российская

				электронная школа (resh.edu.ru)
54	Тактические действия в защите	1	28.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Тактические действия в нападении	1	02.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Тактические действия в нападении	1	04.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	09.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	11.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	16.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	18.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Правила и техника	1	23.04	Физическая

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	25.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	02.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	07.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	14.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	16.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	21.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1	23.05	Физическая культура - Российская

	техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени			электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		