**8 А класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Элеектронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | 03.09 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 05.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Коррекция нарушения осанки | 1 | 10.09 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | 12.09 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Акробатические комбинации | 1 | 17.09 |  |
| 6 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 19.09 |  |
| 7 | Бег на короткие дистанции | 1 | 24.09 |  |
| 8 | Бег на средние дистанции | 1 | 26.09 |  |
| 9 | Бег на длинные дистанции | 1 | 01.10 |  |
| 10 | Бег на длинные дистанции | 1 | 03.10 |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 08.10 |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 10.10 |  |
| 13 | Бег на короткие дистанции | 1 | 15.10 |  |
| 14 | Бег на средние дистанции | 1 | 17.10 |  |
| 15 | Бег на короткие дистанции | 1 | 22.10 |  |
| 16 | Бег на средние дистанции | 1 | 24.10 |  |
| 17 | Бег на короткие дистанции | 1 | 05.11 |  |
| 18 | Бег на длинные дистанции | 1 | 07.11 |  |
| 19 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 12.11 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | 14.11 | https://resh.edu.ru |
| 21 | Повороты с мячом на месте | 1 | 19.11 |  |
| 22 | Повороты с мячом на месте | 1 | 21.11 |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 26.11 |  |
| 24 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 28.11 |  |
| 25 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 03.12 |  |
| 26 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 05.12 |  |
| 27 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 10.12 |  |
| 28 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 12.12 |  |
| 29 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 17.12 |  |
| 30 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 19.12 |  |
| 31 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 24.12 |  |
| 32 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 26.12 |  |
| 33 | Прямой нападающий удар | 1 | 09.01 |  |
| 34 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 14.01 |  |
| 35 | Тактические действия в защите | 1 | 16.01 |  |
| 36 | Тактические действия в защите | 1 | 21.01 |  |
| 37 | Тактические действия в нападении | 1 | 23.01 |  |
| 38 | Тактические действия в нападении | 1 | 28.01 |  |
| 39 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 30.01 |  |
| 40 | Прямой нападающий удар | 1 | 04.02 |  |
| 41 | Прямой нападающий удар | 1 | 06.02 |  |
| 42 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 11.02 |  |
| 43 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 13.02 |  |
| 44 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 18.02 |  |
| 45 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 20.02 |  |
| 46 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 25.02 |  |
| 47 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | 27.02 |  |
| 48 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | 04.03 |  |
| 49 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 06.03 |  |
| 50 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 11.03 |  |
| 51 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 13.03 |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 18.03 |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | 20.03 | https://resh.edu.ru |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | 01.04 |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 03.04 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 08.04 |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 10.04 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 15.04 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 17.04 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 22.04 |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 24.04 |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 29.04 |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 06.05 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 13.05 |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 15.05 |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 20.05 |  |
| 67 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 22.05 | https://resh.edu.ru |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 27.05 | https://resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | |