Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Колледж полиции»

(наименование образовательной организации)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Чечель О.М.

2022 г.

«30» Jos

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИУЕСКИЙ ПЛАН

по учебному предмету Физическая культура 8 класс

(наименование учебного предмета)

Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании кафедры общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол № 12 от *08.06.2022*

Уровень образования Основное общего

	, (час)			в том числе:		от по
Класс	Четверть/ полугодие	Учебная нагрузка, (час)	Спортивные игры	Легкая атлетика Лыжная подготовка	Практические занятия (час)	Кол-во обязательных контрольных работ пс программе
	1	27	12	15		
0 4 0 5	2	21				
8А,8Б	3	10	12	18		
	4	//24	12	12		
Всего по учебному предмету		102	57	55	0	0

Учитель

Носик Р.Ю.

Заведующий отделением (кафедрой)

Орлов А.Р.

Календарно-тематическое планирование уроков Физическая культура в 8 классе

п/п	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее			
атий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание			
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,				
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)				
	Раздел 1	Легкая		27						
		атлетика			•					
1	Раздел 1	Легкая	Здоровье и здоровый образ	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс			
		атлетика	жизни, вредные привычки и		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,			
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне			
			их пагубное влияние на		дорожка,		ний.			
			здоровье человека.		рулетка,					
		•			прыжковая яма,					
					мячи для					
					метания.					
					Секундомер.					
2	Раздел 1	Легкая	Туристские походы как	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс			
		атлетика форма здорового обр	'-		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,			
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне			
			1		дорожка,		ний.			
			Профессионально-		рулетка,					
			прикладная физическая		прыжковая яма,					
			культура.		мячи для					
					метания.					
					Секундомер.					
3	Раздел 1	Легкая	Бег с максимальной	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс			
		атлетика	скоростью 2 – 3 x 70		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,			
			метров.		ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне			
	-				дорожка,		ний.			
					рулетка,					
					прыжковая яма,					
					мячи для					
					метания.					
					Секундомер.					

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
4	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс ОРУ. Теоретические сведение- спорт в твоей жизни. ФК и ее значение в формировании здорового образа жизни. Подвижные и спортивные игры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
5	Раздел 1	Легкая атлетика	ОРУ в движении шагом и бегом. Подвижные и спортивные игры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
6	Раздел 1	Легкая атлетика	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

— п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
7	Раздел 1	Легкая атлетика	Техника низкого старта. Старты из различных положений, бег с ускорением	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
8	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 60 метров с низкого старта. Развитие быстроты	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
9	Раздел 1	Легкая атлетика	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

				T.0	3.5	n	т
п/п	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее
тий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	
0	Раздел 1	Легкая	Контрольный учет-бег 60	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	метров (зачет)		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
					дорожка,		ний.
					рулетка,		
	·				прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
	:				Секундомер.	•	
.1	Раздел 1	Легкая	Эстафетный бег до 40	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	метров, передача		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
			• • •		ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
			эстафетной палочки.		дорожка,	•	ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
			·		Секундомер.		
12	Раздел 1	Легкая	Бег с ускорением 2 – 3	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	серии по 30 – 50 метров.		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
			Эстафетный бег.		ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
					дорожка,	. •	ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		

	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Маториалика	2 HOMEDOWY 10	Томочимо
11/11 ЯТИЙ	Раздел учебного		тема занятии		Материально-	Электронные образовательные	Домашнее
ятии	· •	разделов учебного		часов	техническое обеспечение	ресурсы (МЭШ,	задание
	предмета	1 7				ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	
3	Dan-1	предмета Легкая	-	1	уроков		
13	Раздел 1		Прыжок через препятствие	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	T/ or server
		атлетика	(с 5 -7 беговых шагов),		легкоатлетическ	приложения, тесты,	Комплекс
			установленное у места		ая беговая	видео, аудио	гимнастических,
			приземления, с целью		дорожка,		общеразв.упражне
					рулетка,		ний.
			отработки движения ног		прыжковая яма,		
			вперед.		мячи для		
					метания.		
		77	T		Секундомер.	N CONTI	T.C.
14	Раздел 1	Легкая	Прыжки в длину с места-	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	техника прыжка.		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
					дорожка,		ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		,
15	Раздел 1	Легкая	Контрольный учет-прыжки	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	в длину с места (зачет)		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
					дорожка,	,	ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		

п/п гтий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
6	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча 150 гр. с 4 - 5 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
7	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
.8	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-метание мяча на дальность (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п ітий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
9	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Теоретические сведения-Летящие над землей. Л/а в Туле. Изучение учебной и спец. литературы по ФК	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
20	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
21	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 2 x 200м (мальчики – 46 c, девочки – 50 c).	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

	D	Тема	Тема занятий	Кол-во	Моторио и ио	A MANAGEM ANNA NA	Домашнее
п/п	Раздел	1	тема занятии		Материально-	Электронные	, ,
тий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	T.C.
:2	Раздел 1	Легкая	Контрольное тестирование	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	{скакалка, пресс		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
			отжимание, длина с места		ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
			отжимание, длина е места		дорожка,		ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		
23	Раздел 1	Легкая	Челночный бег 3х10	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	метров. Развитие ловкости		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
					дорожка,		ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		·
					метания.		
					Секундомер.		
24	Раздел 1	Легкая	Бег 1500 метров. Развитие	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
	,	атлетика	выносливости		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
					дорожка,		ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		

п/п гтий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
5	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-бег 2000 метров (зачет). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
, 6	Раздел 1	Легкая атлетика	Работа с набивными мячами. Совершенствование и самосовершенствование физ. способностей, влияние этих процессов на физ. развитие	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
27	Раздел 1	Легкая атлетика	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер. Набивные мячи.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
	Раздел 2	Гимнастика		21			

п/п атий	Раздел учебного предмета Раздел 2	Тема разделов учебного предмета Гимнастика	Тема занятий Гимнастика: строевые	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков Спортивный зал,	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы) МЭШ: сценарии,	Домашнее задание Комплекс
			упражнения, акробатические упражнения, лазание по канату, упражнения на равновесие, опорный прыжок. ИОТ на уроках гимнастики. Теоретические сведения- опорнодвигательный аппарат и мышечная система их роль в осуществлении двигательных актов		гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	приложения, тесты, видео, аудио	гимнастических, общеразв.упражне ний.
29	Раздел 2	Гимнастика	Полуповороты направо, налево. Специально беговые упражнения. Спортивные игры.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
30	Раздел 2	Гимнастика	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п ятий 31	Раздел учебного предмета Раздел 2	Тема разделов учебного предмета Гимнастика	Тема занятий Строевые упражнения .Полный шаг!», «Полшага!»	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы) МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Домашнее задание Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
32	Раздел 2	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения в парах. Теоретические сведенияфизическая культура для всех и для каждого в Туле. Основы истории развитияфизической культуры в России.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
33	Раздел 2	Гимнастика	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплек акробатических упражнений.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
34	Раздел 2	Гимнастика	Метание набивного мяча из — за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

	-		m u	Т0	7.4	2	T#
п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ,	Домашнее задание
35	Раздел 2	предмета Гимнастика	Лазание по канату в три приема, лазанья по гимнастической лестнице.	1	уроков Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	Интернет-ресурсы) МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
36	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-лазание по канату (зачет)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
37	Раздел 2	Гимнастика	Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Анализ техники Фу, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
38	Раздел 2	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п атий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
39	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-кувырки вперед, назад (зачет). Теоретические сведения-особенности развития избранного вида спорта.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
10	Раздел 2	Гимнастика	Мост из положения стоя, без помощи.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
41	Раздел 2	Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
42	Раздел 2	Гимнастика	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее
11,11 1ТИЙ	учебного	разделов	_ 0.1.2.0 0.1.2.2 2 2.2.2	часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
	F	предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	
;3	Раздел 2	Гимнастика	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) — прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат,	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
			ноги врозь.		гимнастический конь.		
Ī4	Раздел 2	Гимнастика	Прыжок согнув ноги(мальчики).	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
15	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-опорные прыжки через козла (зачет)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
16	Раздел 2	Гимнастика	Гимнастическая полоса препятствий Упражнения на брусьях (подъем переворотом, махи, соскоки)	. 1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

, 	D	Φ	T	TC	M	7	П
п/п	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее
ІТИЙ	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	
7	Раздел 2	Гимнастика	Теоретические сведения- гигиенические основы организации самостоятельных занятий Фу, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Комплекс упражнений с	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
8	Раздел 2	Гимнастика	набивными мячами, с обручами, палками. Комплексы Фу для	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
			развития физ. способностей и тестирования уровня ДП ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Броски набивного мяча до 2 кг.		гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	приложения, тесты, видео, аудио	гимнастических, общеразв.упражне ний.
	Раздел 3	Лыжная подготовка		9			

п/п атий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
19	Раздел 3	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: техника лыжных ходов, спуски, подъемы,повороты,торможе ния. скользящий шаг. ИОТ на уроках л / п. Теоретические сведениязначение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках возможность их развития средствами физической культуры.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
50	Раздел 3	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Теоретические сведения-Тульский стадион – 40 лет на службе спорту.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
51	Раздел 3	Лыжная подготовка	Психофункциональные особенности собственного организма. Попеременный одношажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета Раздел 3	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий Одновременный	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков Спорт.	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы) МЭШ: сценарии,	Домашнее задание Комплекс
	1 40,001	подготовка	бесшажный ход.	-	площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	приложения, тесты, видео, аудио	гимнастических, общеразв.упражне ний.
.i3	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход Контрольный учеттехника лыжных ходов (зачет)	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
54	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одноопорное скольжение бея палок. Поворот на месте махом. Спуски со склонов в основной стойке. Торможение «плугом», «упором»	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
55	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
56	Раздел 3	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 3,5 км Подъем в гору и спуск с торможением плугом. Поворот махом.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секупдомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п атий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
i7	Раздел 3	Лыжная подготовка	Контрольный учет- спуски и подъемы в гору, торможение «плугом», «упором» (зачет)	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
	Раздел 4	Туризм		12			
58	Раздел 4	Туризм	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
59	Раздел 4	Туризм	Снаряжение при занятием скалолазанием.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
50	Раздел 4	Туризм	Способы передвижения по скальному рельефу.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
51	Раздел 4	Туризм	Морально-волевая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
52	Раздел 4	Туризм	Психологическая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
53	Раздел 4	Туризм	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

	D	Тема	Тема занятий	TC	Mamanara	2	π
п/п	Раздел		тема занятии	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее
атий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета		4	уроков	Интернет-ресурсы)	Y.C.
i 4	Раздел 4	Туризм	Техническая подготовка	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
			скалолазов.		скалодромное,	приложения, тесты,	гимпастических,
					туристическое	видео, аудио	общеразв.упражне
					снаряжение.		ний.
i5	Раздел 4	Туризм	Техника лазания.	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
					скалодромное,	приложения, тесты,	гимнастических,
					туристическое	видео, аудио	общеразв.упражне
					снаряжение.		ний.
56	Раздел 4	Туризм	Техника лазания.	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
					скалодромное,	приложения, тесты,	гимнастических,
			1		туристическое	видео, аудио	общеразв.упражне
					снаряжение.		ний.
57	Раздел 4	Туризм	Техника страховки.	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
			1		скалодромное,	приложения, тесты,	гимнастических,
					туристическое	видео, аудио	общеразв.упражне
					снаряжение.		ний.
58	Раздел 4	Туризм	Разновидности узлов.	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
					скалодромное,	приложения, тесты,	гимнастических,
					туристическое	видео, аудио	общеразв.упражне
					снаряжение	-	ний.
59	Раздел 4	Туризм	Контрольные упражнения.	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
			T y F		скалодромное,	приложения, тесты,	гимнастических,
					туристическое	видео, аудио	общеразв.упражне
					снаряжение.	-	ний.
	Раздел 5	Военизирован		9			
		ная полоса					
		препятствий					
	1	1	l	· ————	I		I

п/п атий	Раздел учебного предмета Раздел 5	Тема разделов учебного предмета Военизирован	Тема занятий Вводное занятие.	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков Военизированна	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы) МЭШ: сценарии,	Домашнее задание Комплекс
U	газдел 3	ная полоса препятствий	Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка	1	я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	приложения, тесты, видео, аудио	комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
<i>'</i> 1	Раздел 5	Военизирован ная полоса препятствий	Состав военнослужащих и воинские звания. Общие обязанности военнослужащих.	1	Военизированна я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
72	Раздел 5	Военизирован ная полоса препятствий	Огневая подготовка. Бросок гранаты.	1	Военизированна я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
73	Раздел 5	Военизирован ная полоса препятствий	Ориентирование на местности и по схеме. Движение по территории по маршруту.	1	Военизированна я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета Раздел 5	Тема разделов учебного предмета Военизирован ная полоса препятствий	Тема занятий Тактические игры. Поиск утерянного донесения.	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков Военизированна я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы) МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Домашнее задание Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
75	Раздел 5	Военизирован ная полоса препятствий	Военнизированная эстафета.	1	Военизированна я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
76	Раздел 5	Военизирован ная полоса препятствий	Порядок пользования индивидуальными средствами защиты. Противогаз, респиратор.	1	Военизированна я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
77	Раздел 5	Военизирован ная полоса препятствий	Пожары. Правила поведения при пожарах.	1	Военизированна я полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

		T	Т	YC	7.4	<u> </u>	т
п/п	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее
тий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	
'8	Раздел 5	Военизирован	Марш-бросок 800м	1	Военизированна	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		ная полоса			я полоса	приложения, тесты,	гимнастических,
		препятствий			препятствий,	видео, аудио	общеразв.упражне
	·		·		учебные		ний.
					гранаты, военная		
					экипировка		
	Раздел 1	Легкая		24			
		атлетика.					
19	Раздел 1	Легкая	Легкая атлетика: ходьба	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	,бег и их разновидности,		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
			прыжки в длину с места, с		ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
			разбега, метание мяча. ИОТ		дорожка,		ний.
			на уроках л / а.		рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		
30	Раздел 1	Легкая	Теоретические сведения-	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	защитные свойства		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
			· ·		ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
			организма и их		дорожка,		ний.
			профилактика средствами		рулетка,		
			физической культуры		прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		

п/п тий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
:1	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс типа зарядки 8 - 1 0 упражнений. Прыжки в высоту с разбега Выполнение основных движений и комплексов Фу, учитывающих возрастно-половые особенности школьников		Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв упражне ний.
:2	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в высоту с разбега (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
33	Раздел 1	Легкая атлетика	Низкий старт и стартовый разгон .Теоретические сведения- ветераны тульского спорта. Основы истории возникновения и развития физической культуры, Олимпийского движения и отечественного спорта	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.

п/п	Розгол	Тема	Тема занятий	Кол-во	Morrowere	2	Полити
	Раздел	· ·	тема занятии		Материально-	Электронные	Домашнее
атий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	T.0
34	Раздел 1	Легкая	Бег 60 метров с низкого	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	старта, развитие		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
			быстроты		ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
			•		дорожка,		ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.		
					Секундомер.		
35	Раздел 1	Легкая	Контрольный учет-бег 60	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	Комплекс
		атлетика	метров (зачет)		легкоатлетическ	приложения, тесты,	гимнастических,
					ая беговая	видео, аудио	общеразв.упражне
					дорожка,		ний.
					рулетка,		
					прыжковая яма,		
					мячи для		
			·		метания.		
					Секундомер.		
36	Раздел 1	Легкая	Прыжок в длину с разбега	1	Спортивный зал,	МЭШ: сценарии,	
		атлетика	согнув ноги		легкоатлетическ	приложения, тесты,	Комплекс
			Cornyb norn		ая беговая	видео, аудио	гимнастических,
					дорожка,		общеразв.упражне
				!	рулетка,		ний.
					прыжковая яма,		
					мячи для		
					метания.	,	
					Секундомер.		

	D	T .	nr. v	то	3.5		
п/п	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее
атий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	
17	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в длину с разбега (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
					метания.		
:8	Раздел 1	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках ФК	1	Секундомер. Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
39	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 100 метров. Развитие быстроты. Челночный бег 3х10 метров, развитие ловкости	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п ятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
00	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча 150 гр. с разбега	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
)1	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
2	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
13	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-метание мяча 150 гр. с разбега (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.

п/п ятий Э4	Раздел учебного предмета Раздел 1	Тема разделов учебного предмета Легкая	Тема занятий Контрольное тестирование	К ол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков Спортивный зал,	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы) МЭШ: сценарии,	Домашнее задание Комплекс
		атлетика	(бег 30м, пресс, отжимание)	,	легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	приложения, тесты, видео, аудио	гимнастических, общеразв.упражне ний.
95	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с местатехника прыжка	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
96	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
) 7	Раздел 1	Легкая атлетика	Разнообразные прыжки и многогскоки.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
98	Раздел 1	Легкая атлетика	Переменный бег – 10 – 15 минут. Подвижные игры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимпастических, общеразв. упражне ний.

	D						
п/п	Раздел	Тема	Тема занятий	Кол-во	Материально-	Электронные	Домашнее
ятий	учебного	разделов		часов	техническое	образовательные	задание
	предмета	учебного			обеспечение	ресурсы (МЭШ,	
		предмета			уроков	Интернет-ресурсы)	
)9	Раздел 1	Легкая атлетика	Медленный бег на 1500 метров. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка,	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
					рулетка, Секундомер.		
00	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учетчелночный бег 3х10 м (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражне ний.
01	Раздел 1	Легкая атлетика	ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	Спортивный зал, легкоатлетическ ая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражне ний.
02	Раздел 1	Легкая атлетика	Итоговое занятие. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям ФУ	1	Спортивный зал.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Задания на летние каникулы.
о за 8 в	класс			102			

Используемая литература

Основная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год
1.	Физическая культура. 5— 9 классы	М.Я. Виленского В. И. Ляха	издания Москва, «Просвещение», 2017
2.	Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-9 классы	М.Я. Виленского	Москва, «Просвещение», 2019
3.	Книга для учителя 5-9 класс	М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин	Москва, «Просвещение», 2018

Интернет-ресурсы:

No	Описание ресурса	Armoo
п/п	podypon	Адрес
1.	Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ: правовая навигационная система. — Электрон. дан. — М.: Кодексы и законы РФ, 2018. — Режим доступа: Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование: федеральный портал. — Электрон. дан. — М.: Российское образование, 2011.	http://prosv.ru/umk/stotlight
2.	Московская электронная школа	