Предмет	Класс	Вариант
Физическая культура	8	

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержа	Материа	Домашне	Подробн	Коды эле	Предмет	Деятельн	Ценност	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Легкая атлетика.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона.	1									
		Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника низкого старта и старто	1									
		Значение разминки на занятиях легкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона.Б	1									
		Правила здорового образа жизни. Техника бегана короткие дистанции, 60 м.	1									
		Режим дня учащихся в разное время года. Техника бега на короткие дистанции, 60 м.	1									
		Физ. упражнения в режиме учебы и отдыха. Техника бега по пересеченной местности. Техника	1									
		Недельный двигательный режим в разное время года. Техника бега по пересеченной местнос	1									
		Влияние физ. подготовки на физическую работоспособность. Техника бега по пересеченной ме	1									
		Несовместимость физ. подготовки с вредными привычками. Техника бега по пересеченной ме	1									
		Правила закаливания с помощью воздушных ванн. Техника прыжка в длину.	1									
		Понятие предварительного и этапного самоконтроля. Техника прыжка в длину.	1									
		Взаимосвязь физ. подготовки с укреплением здоровья. Прыжок в длину с места.	1									
		Правила соблюдения гигиены тела в разное время года. Техника метания мяча.	1									
Волейбол.		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча двумя руками сверху, над собой, в парах. Учебная игра.	1									
		Правила закаливания с помощью водных процедур. Техника передачи мяча двумя руками сверху, в парах, через сетку. Учебная игра.	1									
		Тесты школьной программы. Техника передачи мяча двумя руками сверху, над собой, в парах, через сетку (зачет). Учебная игра.	1									
		Допустимая во время работы. Техника нижней передачи мяча у стены, в парах. Учебная игра.	1									
		Как самому определить свою физ. подготовку. Техника нижней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Учебная игра.	1									
		Спортивные игры в Тульской области. Техника нижней передачи мяча у стены, в парах, через сетку (зачет). Учебная игра.	1									
		Правила самооценки ОФП. Техника верхней прямой подачи от линии нападения, с 6 м, с линии подачи. Учебная игра.	1									
		Общая физ. подготовка человека. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1									
		Физ. Подготовка, ее цели и задачи. Техника верхней прямой подачи (зачет). Учебная игра.	1									
		Домашнее задание учащихся. Техника приема мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1									
		Правила игры в волейбол. Техника приема мяча снизу после подачи в парах. Учебная игра.	1									
		Правила игры в волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками после подачи (зачет). Учебная игра.	1									
		Правила игры в волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками, передача мяча в парах. Учебная игра.	1									
		Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1									
Гимнастика		Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1									
		Правила оказания первой помощи. Напрыгивание и спрыгивание с лавочки. Кувырок вперед и назад.	1									
		Правила транспортировки пострадавшего. Напрыгивание и спрыгивание с лавочки. Кувырок вперед и назад.	1									
		Правила здорового образа жизни. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание. Отжимание от пола.	1									
		Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1									
		Режим дня учащихся. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед и назад.	1									
		Физические упражнения в режиме дня. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед и назад.	1									
		Профилактика вредных привычек. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Упражнения в равновесии.	1									
		Двигательный режим школьника. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок назад в стойку ноги врозь.	1									
		Гимнастика в Тульской области. Строевые упражнения. Кувырок назад. Мост из положения лежа.	1									
		Несовместимость физ. подготовки с вредными привычками. Длинный кувырок вперед. Мост из положения лежа.	1									
		Самоконтроль. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1									
		Тесты школьной программы. Комбинация из гимнастических элементов. Развитие гибкости.	1									
		Профилактика травматизма. Акробатика: равновесие на одной, кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, переворот в полушпагат, сед ноги врозь, мост из	1									
		Самооценка физ. подготовки. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	1									
		Страховка. Опорный прыжок.	2									
Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди. Игра.	1									
		Общая физ. подготовка. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.	1									
		Самостоятельные занятия физ. упражнениями. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.	1									
		Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1									
		Правила игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	1									
		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1									
Лыжная подготовка		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Техника попеременного двушажного хода. Прохождение отрезков 4х 200 м. Прохождение дистанции 2 км.	1									
		Требование к одежде в зимнее время. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение отрезков Прохождение дистанции 2 км.	1									
		Предупреждение обморожений лица. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение отрезков. Прохождение дистанции 2 км.	1									
		Предупреждение травм при передвижении на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Развитие выносливости.	1									
		Требование к обуви в зимнее время.Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 2 км; 3 км.	1									
		Предупреждение обморожений ног. Техника одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км; 3 км.	1									
		Правила дыхания при ходьбе на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1									
		Зимние виды спорта в Тульской области. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	1									
		Самостоятельные занятия физ.упражнениями. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км.	1									
		Значение занятий лыжным спортом для здоровья. Техника конькового хода. Прохождение отрезков. Дистанция 2 км.	1									
		Олимпийская символика. Техника конькового хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1									
		Значение лыжного спорта в формировании личности. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1									
		Оказание первой помощи при обморожении. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1									
		Оказание первой помощи при травмах. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	1									
		Правила соревнований по лыжным гонкам. Дистанция 3 км. Торможение "плугом".	1									
		Здоровый образ жизни. Торможение "плугом". Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1									
		Режим дня школьника. Дистанция 4 км. Развитие выносливости.	1									
		Физические упражнения в режиме учебы. Техника поворота "плугом". Прохождение дистанции 4 км.	1									
		Физические упражнения в режиме отдыха. Техника поворота "плугом". Дистанция 4 км.	1									
		Двигательный режим школьника. Техника поворота "плугом". Дистанция 4 км.	1									
		Виды лыжного спорта. Техника спусков и подъемов. Дистанция 4 км.	1									
		Применение лыжных мазей. Техника спусков и подъемов. Дистанция 4 км.	1									
		Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 км ранее изученными ходами.	1									
		Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами. Развитие выносливости.	1									
Баскетбол		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке лицом вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1									
		Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Перемещения в стойке спиной вперед. Поворот без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. Учебная игра.	1									
		Роль психических процессов в обучении двигательным движениям. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1									
		Анализ техники физических упражнений. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1									
		Предупреждение травматизма на уроке. Техника защиты - вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1									
		Оказание первой помощи при травмах. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1									
		Основы истории Олимпийского движения. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1									
Волейбол		Основы истории возникновения и развития отечественного спорта. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.	1									
		Здоровый образ жизни. Техника верхней и нижней прямой передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.	1									
		Самостоятельное выполнение заданий. Техника прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	1									
		Приемы закаливания – воздушные ванны. Техника прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1									
		Приемы закаливания – солнечные ванны. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Передачи мяча. Учебная игра.	2									
		Правила игры в волейбол – цель и смысл игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1									
		Правила игры в волейбол – игровое поле, количество участников, нападающие и защитники. Учебная игра.	1									
Легкая атлетика		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Техника спринтерского бега – низкий старт и стартовый разгон. Развитие быстроты.	1									
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега – низкий старт и стартовый разгон до 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1									
		Правила соревнований в беге. Техника спринтерского бега – низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Развитиебыстроты.	1									
		Оказание первой помощи при травмах. Техника финиширования. Развитие быстроты. Техника прыжка в длину.	1									
		Правила транспортировки пострадавшего. Прыжок в длину с места. Техника метания мяча.	1									
		Тесты школьной программы. Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3х10 м.	1									
		Правила оценки физ. подготовки. Бег по пересеченной местности. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.	1									
		Самостоятельные занятия. Бег по пересеченной местности 1000 м. Метание мяча с места.	1									
		Общая физ. подготовка школьника. Бег по пересеченной местности д. – 1500м, м. – 2000м.Метание мяча с места.Развитие выносливости.	1									
		Значение физ. подготовки для школьника. Метание мяча с разбега. Бег с ускорением. Развитие скоростных способностей.	1									
		Правила оказания первой помощи при травмах. Эстафетный бег. Метание гранаты.	1									