**7 «А», «Б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **7 «А»** | **7 «Б»** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (30 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. |  1  |  |  1  | 01.09.2023 | 04.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2 | Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. |  1  |  |  1  | 07.09.2023 | 05.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 3 | Бег на результат 60м.Входная контрольная работа. |  1  |  1  |  | 08.09.2023 | 11.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 4 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  1  |  |  1  | 14.09.2023 | 12.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 5 | Прыжки в длину |  1  |  |  1  | 15.09.2023 | 18.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 6 | Прыжки в длину на результат |  1  |  1  |  | 21.09.2023 | 19.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 7 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. |  1  |  |  1  | 22.09.2023 | 25.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 8 | Метание мяча на дальность с разбега |  1  |  |  1  | 28.09.2023 | 26.09.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 9 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). |  1  |  |  1  | 29.09.2023 | 02.10.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 10 | Бег 1500м. (мальчики) 1000м (девочки). |  1  |  |  1  | 05.10.2023 | 03.10.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 11 | Техника безопасности на уроках баскетбола |  1  |  |  1  | 06.10.2023 | 09.10.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 12 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. |  1  |  |  1  | 12.10.2023 | 10.10.2023 | www.school.edu.ru |
| 13 | Передачи мяча на месте и в движении |  1  |  |  1  | 13.10.2023 | 16.10.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 14 | Ведение мяча |  1  |  |  1  | 19.10.2023 | 17.10.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 15 | Броски мяча в кольцо различными способами |  1  |  |  1  | 20.10.2023 | 23.10.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 16 | Бросок в кольцо с сопротивлением. |  1  |  |  1  | 26.10.2023 | 24.10.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силе. |  1  |  |  1  | 27.10.2023 | 07.11.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 18 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. |  1  |  |  1  | 09.11.2023 | 13.11.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 19 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. |  1  |  |  1  | 10.11.2023 | 14.11.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 20 | Акробатические комбинации. |  1  |  |  1  | 16.11.2023 | 20.11.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 21 | Акробатические комбинации. |  1  |  |  1  | 17.11.2023 | 21.11.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 22 | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). |  1  |  1  |  | 23.11.2023 | 27.11.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 23 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. |  1  |  |  1  | 24.11.2023 | 28.11.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 24 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. |  1  |  |  1  | 30.11.2023 | 04.12.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 25 | Прыжки со скакалкой до 1 мин. |  1  |  |  1  | 01.12.2023 | 05.12.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 26 | Опорный прыжок |  1  |  |  1  | 07.12.2023 | 11.12.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 27 | Опорный прыжок |  1  |  |  1  | 08.12.2023 | 12.12.2023 | www.school.edu.ru |
| 28 | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  1  |  1  |  | 14.12.2023 | 18.12.2023 |  |
| 29 | Эстафеты с элементами гимнастики. |  1  |  |  1  | 15.12.2023 | 19.12.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 30 | Круговая тренировка по ОФП. |  1  |  |  1  | 21.12.2023 | 25.12.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 31 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. |  1  |  |  1  | 22.12.2023 | 26.12.2023 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 32 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. |  1  |  |  1  | 28.12.2023 | 09.01.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 33 | Попеременный двухшажный ход |  1  |  |  1  | 29.12.2023 | 15.01.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 34 | Одновременные и бесшажные хода. |  1  |  |  1  | 11.01.2024 | 16.01.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 35 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». |  1  |  |  1  | 12.01.2024 | 22.01.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 36 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. |  1  |  |  1  | 18.01.2024 | 23.01.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом |  1  |  |  1  | 19.01.2024 | 29.01.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона |  1  |  |  1  | 25.01.2024 | 30.01.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 39 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона |  1  |  |  1  | 26.01.2024 | 05.02.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 40 | Коньковый ход |  1  |  |  1  | 01.02.2024 | 06.02.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 41 | Коньковый ход |  1  |  |  1  | 02.02.2024 | 12.02.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. |  1  |  |  1  | 08.02.2024 | 13.02.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км на время |  1  |  1  |  | 09.02.2024 | 19.02.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 44 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. |  1  |  |  1  | 15.02.2024 | 20.02.2024 | www.school.edu.ru |
| 45 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  1  |  |  1  | 16.02.2024 | 26.02.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 46 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. |  1  |  |  1  | 22.02.2024 | 27.02.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 47 | Прием и передача мяча сверху |  1  |  |  1  | 29.02.2024 | 04.03.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 48 | Прием и передача мяча сверху |  1  |  |  1  | 01.03.2024 | 05.03.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 49 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. |  1  |  |  1  | 07.03.2024 | 11.03.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. |  1  |  |  1  | 14.03.2024 | 12.03.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 51 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |  1  |  |  1  | 15.03.2024 | 18.03.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 52 | Подача, приём и передача мяча в парах. |  1  |  |  1  | 21.03.2024 | 19.03.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 53 | Учебная игра. Правила волейбола |  1  |  |  1  | 22.03.2024 | 01.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 54 | Учебная игра. Правила волейбола |  1  |  |  1  | 04.04.2024 | 02.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Баскетбол |  1  |  |  1  | 05.04.2024 | 08.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Баскетбол |  1  |  |  1  | 11.04.2024 | 09.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Баскетбол |  1  |  |  1  | 12.04.2024 | 15.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Баскетбол |  1  |  |  1  | 18.04.2024 | 16.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 59 | Т.Б на уроках л/атлетики. |  1  |  |  1  | 19.04.2024 | 22.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 60 | Техника эстафетного бега |  1  |  |  1  | 25.04.2024 | 23.04.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 61 | Эстафетный бег 4х100м. |  1  |  |  1  | 26.04.2024 | 06.05.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 62 | Бег 60м на результат |  1  |  1  |  | 02.05.2024 | 07.05.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 63 | Прыжки в длину |  1  |  |  1  | 03.05.2024 | 13.05.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 64 | Прыжки в длину на результат |  1  |  |  1  | 16.05.2024 | 14.05.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 65 | Челночный бег.Метание малого мяча на дальность |  1  |  |  1  | 17.05.2024 | 20.05.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 66 | Бег 1500м (м), 1000 м (д) на время |  1  |  |  1  | 23.05.2024 | 21.05.2024 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 67 | Метание малого мяча на дальность |  1  |  |  1  | 24.05.2024 |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  67/66  |  6  |  61/60 |  |