**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 |  | | |