**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7«А» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | 03.09 | учи.ру |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 | 06.09 | учи.ру |
| 3 | Основные показатели физической нагрузки.Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | 10.09 | учи.ру |
| 4 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.Упражнения для коррекции телосложения. | 1 | 0 | 1 | 13.09 | учи.ру |
| 5 | Упражнения для профилактики нарушения зрения.Упражнения для профилактики нарушений осанки. | 1 | 0 | 1 | 17.09 | учи.ру |
| 6 | Акробатическиекомбинации | 1 | 0 | 1 | 20.09 | учи.ру |
| 7 | Акробатическиекомбинации | 1 | 0 | 1 | 24.09 | учи.ру |
| 8 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | 27.09 | учи.ру |
| 9 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | 01.10 | учи.ру |
| 10 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | 04.10 | учи.ру |
| 11 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | 08.10 | учи.ру |
| 12 | Лазание по канату в три приема | 1 | 0 | 1 | 11.10 | учи.ру |
| 13 | Упражненияритмическойгимнастики | 1 | 0 | 1 | 15.10 | учи.ру |
| 14 | Упражненияритмическойгимнастики | 1 | 0 | 1 | 18.10 | учи.ру |
| 15 | Упражненияритмическойгимнастики | 1 | 0 | 1 | 22.10 | учи.ру |
| 16 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | 25.10 | учи.ру |
| 17 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | 05.11 | учи.ру |
| 18 | Спринтерскийбег | 1 | 0 | 1 | 08.11 | учи.ру |
| 19 | Спринтерскийбег | 1 | 0 | 1 | 12.11 | учи.ру |
| 20 | Гладкийравномерныйбег | 1 | 0 | 1 | 15.11 | учи.ру |
| 21 | Гладкийравномерныйбег | 1 | 0 | 1 | 19.11 | учи.ру |
| 22 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | 22.11 | учи.ру |
| 23 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | 26.11 | учи.ру |
| 24 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | 0 | 1 | 29.11 | учи.ру |
| 25 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 | 03.12 | учи.ру |
| 26 | Передвижениеодновременнымодношажнымходом | 1 | 0 | 1 | 06.12 | учи.ру |
| 27 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 10.12 | учи.ру |
| 28 | Упражнениялыжнойподготовки | 1 | 0 | 1 | 13.12 | учи.ру |
| 29 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 | 0 | 1 | 17.12 | учи.ру |
| 30 | Передвижение в стойкебаскетболиста | 1 | 0 | 1 | 20.12 | учи.ру |
| 31 | Передвижение в стойкебаскетболиста | 1 | 0 | 1 | 24.12 | учи.ру |
| 32 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 0 | 1 | 27.12 | учи.ру |
| 33 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 | 10.01 | учи.ру |
| 34 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 | 14.01 | учи.ру |
| 35 | Упражнения в ведениимяча | 1 | 0 | 1 | 17.01 | учи.ру |
| 36 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 | 21.01 | учи.ру |
| 37 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 | 24.01 | учи.ру |
| 38 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 28.01 | учи.ру |
| 39 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 31.01 | учи.ру |
| 40 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 04.02 | учи.ру |
| 41 | Упражнения в ведениимяча | 1 | 0 | 1 | 07.02 | учи.ру |
| 42 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 11.02 | учи.ру |
| 43 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 14.02 | учи.ру |
| 44 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 18.02 | учи.ру |
| 45 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | 21.02 | учи.ру |
| 46 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | 25.02 | учи.ру |
| 47 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 28.02 | учи.ру |
| 48 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 04.03 | учи.ру |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 07.03 | учи.ру |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 11.03 | учи.ру |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 14.03 | учи.ру |
| 52 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 | 18.03 | учи.ру |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 | 21.03 | учи.ру |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 0 | 1 | 01.04 | учи.ру |
| 55 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | 0 | 1 | 04.04 | учи.ру |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | 0 | 1 | 08.04 | учи.ру |
| 57 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах | 1 | 0 | 1 | 11.04 | учи.ру |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 15.04 | учи.ру |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | 0 | 1 | 18.04 | учи.ру |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 22.04 | учи.ру |
| 61 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | 1 | 0 | 1 | 25.04 | учи.ру |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 29.04 | учи.ру |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 02.05 | учи.ру |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 06.05 | учи.ру |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Тестирование. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 13.05 | учи.ру |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 16.05 | учи.ру |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 20.05 | учи.ру |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 | 23.05 | учи.ру |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |