|  |
| --- |
| УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК  МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С. ТИТОВА»  (МБОУ «СШ № 8») |
| улица Талнахская, 53А, а/я 1470, г. Норильск, Красноярский край, 663318  Телефон: (3919) 34 68 54 (директор), факс: (3919) 34 68 40 (приемная)  E-mail: moy8@list.ru https://sh8-norilsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю:  Директор  МБОУ «СШ № 8»  \_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Демкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | Согласовано:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ О.В. Исакова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | Рассмотрено на заседании МО  Протокол № 1  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Назарова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

(ID 2511987)

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет:** | Здоровый образ жизни |
| **Уровень обучения:** | основное общее образование |
| **Класс:** | 7А класс |
| **Срок реализации программы:** | 2024-2025 уч.г. |
| **Количество часов в неделю**  **по учебному плану:** | 1 ч. |
| **Составитель программы:** | О.В. Бородин |

**Норильск 202****4**

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 «А» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Основы здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 | 04.09 | учи.ру |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 | 11.09 | учи.ру |
| 3 | Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | 18.09 | учи.ру |
| 4 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Упражнения для коррекции телосложения. | 1 | 0 | 1 | 25.09 | учи.ру |
| 5 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 1 | 0 | 1 | 02.10 | учи.ру |
| 6 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | 09.10 | учи.ру |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. | 1 | 0 | 1 | 16.10 | учи.ру |
| 8 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | 23.10 | учи.ру |
| 9 | Правила ТБ. Первая помощь при травмах и ушибах | 1 | 0 | 1 | 06.11 | учи.ру |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 13.11 | учи.ру |
| 11 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. | 1 | 0 | 1 | 20.11 | учи.ру |
| 12 | Эстафеты с элементами комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 27.11 | учи.ру |
| 13 | Подвижные игры с элементами комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 04.12 | учи.ру |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м | 1 | 0 | 1 | 11.12 | учи.ру |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м | 1 | 0 | 1 | 18.12 | учи.ру |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100м | 1 | 0 | 1 | 25.12 | учи.ру |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча 150 грамм | 1 | 0 | 1 | 15.01 | учи.ру |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание снаряда 500 грамм | 1 | 0 | 1 | 22.01 | учи.ру |
| 19 | Упражнения на гибкость | 1 | 0 | 1 | 29.01 | учи.ру |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине | 1 | 0 | 1 | 05.02 | учи.ру |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Отжимание в упоре лежа | 1 | 0 | 1 | 12.02 | учи.ру |
| 22 | Упражнения на гибкость | 1 | 0 | 1 | 19.02 | учи.ру |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 26.02 | учи.ру |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 05.03 | учи.ру |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 12.03 | учи.ру |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 19.03 | учи.ру |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 02.04 | учи.ру |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 09.04 | учи.ру |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Тестирование. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 16.04 | учи.ру |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 23.04 | учи.ру |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 30.04 | учи.ру |
| 32 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 | 07.05 | учи.ру |
| 33 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 | 14.05 | учи.ру |
| 34 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 21.05 | учи.ру |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 |  | |