**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.  Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России.  Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.  Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. | 1 |  | **1** | 4.09.23 | Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html> |
| 2 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | **1** | **1** |  | 8.09.23 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м | **1** | **1** |  | 11.09.23 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100м и 60м | **1** | **1** |  | 15.09.23 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 5 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. | **1** |  | **1** | 18.09.23 | РЭШ Урок №22  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html> |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | **1** | **1** |  | 22.09.23 | РЭШ Урок №22  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html> |
| 7 | Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места. | **1** |  | **1** | 25.09.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18>  Сайт ВФСК ГТО  <https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10>  РЭШ Урок №30  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/> |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | **1** | **1** |  | 29.09.23 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км |  |  | **1** | 2.10.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs>  Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 10 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | **1** | **1** |  | 6.10.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs>  Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 11 | Баскетбол. Техника стоек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча. | **1** |  | **1** | 9.10.23 | РЭШ Урок №32  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/>  Видеоурок  <https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11> |
| 12 | Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  | **1** | 13.10.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html> |
| 13 | Передача мяча после отскока от пола | **1** |  | **1** | 16.10.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html> |
| 14 | Ловля мяча после отскока от пола | **1** |  | **1** | 20.10.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html> |
| 15 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | **1** |  | **1** | 23.10.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html> |
| 16 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | **1** |  | **1** | 27.10.23 | Видеоурок  <https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html> |
| 17 | Акробатические комбинации | **1** |  | **1** | 10.11.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 18 | Акробатические пирамиды | **1** |  | **1** | 13.11.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 19 | Стойка на голове с опорой на руки | **1** |  | **1** | 17.11.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 20 | Стойка на голове с опорой на руки | **1** |  | **1** | 20.11.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 21 | Комбинация на гимнастическом бревне | **1** |  | **1** | 24.11.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 22 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | **1** |  | **1** | 27.11.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 23 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | **1** | **1** |  | 1.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 24 | Комбинация на брусьях | **1** |  | **1** | 4.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 25 | Комбинация на брусьях | **1** |  | **1** | 8.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 26 | Комбинация на брусьях | **1** |  | **1** | 11.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 27 | Опорный прыжок | **1** |  | **1** | 15.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 28 | Опорный прыжок | **1** |  | **1** | 18.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 29 | Комплекс упражнений степ-аэробики | **1** |  | **1** | 22.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 30 | Комплекс упражнений степ-аэробики | **1** |  | **1** | 25.12.23 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **1** |  | **1** | 29.12.23 | <https://www.gto.ru/> |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | **1** | **1** |  | 12.01.24 | <https://www.gto.ru/> |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор» | **1** |  | **1** | 15.01.24 | <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Торможение на лыжах способом «упор» | **1** |  | **1** | 19.01.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона | **1** |  | **1** | 22.01.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона | **1** |  | **1** | 26.01.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | **1** |  | **1** | 29.01.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | **1** |  | **1** | 2.02.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | **1** | **1** |  | 5.02.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | **1** |  | **1** | 9.02.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 41 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | **1** |  | **1** | 12.02.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | **1** |  | **1** | 16.02.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 43 | Приём и передача мяча снизу | **1** |  | **1** | 19.02.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 44 | Приём и передача мяча снизу | **1** |  | **1** | 26.02.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 45 | Технические действия с мячом | **1** |  | **1** | 1.03.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 46 | Технические действия с мячом | **1** |  | **1** | 4.03.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 47 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | **1** |  | **1** | 11.03.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 48 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | **1** |  | **1** | 15.03.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 49 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | **1** |  | **1** | 18.03.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 50 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. | **1** |  | **1** | 22.03.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 51 | Составление дневника по физической культуре | **1** |  | **1** | 1.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 52 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | **1** |  | **1** | 5.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 53 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | **1** |  | **1** | 8.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 54 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | **1** |  | **1** | 12.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 55 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | **1** |  | **1** | 15.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 56 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | **1** |  | **1** | 19.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 57 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | **1** |  | **1** | 22.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 58 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | **1** |  | **1** | 26.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 59 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | **1** |  | **1** | 29.04.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 60 | Прыжки в высоту с разбега | **1** |  | **1** | 3.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 61 | Прыжки в высоту с разбега | **1** |  | **1** | 6.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 62 | Прыжки в высоту с разбега | **1** |  | **1** | 10.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 63 | Метание мяча | **1** |  | **1** | 13.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 64 | Метание мяча | **1** |  | **1** | 17.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 65 | Метание мяча | **1** |  | **1** | 20.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на короткие дистанции | **1** |  | **1** | 24.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | **1** | **1** |  | 27.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | **1** |  | **1** | 29.05.24 | <https://resh.edu.ru/>  <http://infourok.ru/>  <http://pedsovet.org/>  <http://uchi.ru>  <http://multiurok.ru> |