

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 А, 7В КЛАСС**

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа в 7А и 7В классах составлена на 66 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме, предусмотрено за счет объединения двух тем урок №60 и №61, №63 и №64.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.resn.edu.ru/
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.resn.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			04.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			09.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/

3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			11.09	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			16.09	
5	Тактическая подготовка	1			18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			23.09	
7	Бег на короткие и средние дистанции	1			25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			30.09	
9	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			07.10	
11	Эстафетный бег	1			09.10	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/

13	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			16.10	
14	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			21.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
15	Планирование занятий технической подготовкой	1			23.10	
16	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			06.11	
17	Упражнения для коррекции телосложения	1			11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			13.11	
19	Акробатические комбинации	1			18.11	
20	Акробатические пирамиды	1			20.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
21	Стойка на голове с опорой на руки	1			25.11	
22	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			27.11	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			02.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/

24	Комбинация на гимнастическом бревне	1			04.12	
25	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			09.12	
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.12	
27	Лазанье по канату в два приёма	1			16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
28	Лазанье по канату в два приёма	1			18.12	
29	Торможение на лыжах способом «упор»	1			23.12	
30	Торможение на лыжах способом «упор»	1			25.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
31	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			13.01	
32	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			15.01	
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			20.01	
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			22.01	

35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			27.01	
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			29.01	
37	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			03.02	
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			05.02	
39	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			10.02	
40	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			12.02	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			17.02	
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			19.02	
43	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			24.02	
44	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			26.02	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			03.03	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03	
47	Верхняя прямая подача мяча	1			10.03	

48	Верхняя прямая подача мяча	1			12.03	
49	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			17.03	
50	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.03	
51	Перевод мяча за голову	1			31.03	
52	Перевод мяча за голову	1			02.04	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.04	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			09.04	
55	Прыжки с разбега в высоту	1			14.04	
56	Прыжки с разбега в длину				16.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			23.04	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.04	
60	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			30.04	
61	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				

62	Тактические действия при выполнении углового удара	1			05.05	
63	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			07.05	
64	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.05	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			14.05	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			19.05	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 Б КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа в 7Б классах составлена на 67 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме, предусмотрено за счет объединения двух тем уроков №67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.reshe.edu.ru/
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.reshe.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т/Б на уроках физической культуры. Истоки развития олимпизма в России	1			04.09.24	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-6-klass-urok-2-zarozhdenie-olimpijskih-igr-v-rossii-5414230.html
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			06.09.24	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-6-klass-urok-2-zarozhdenie-olimpijskih-igr-v-rossii-5414230.html
3	Воспитание качеств личности на занятиях	1			11.09.24	

	физической культурой и спортом					
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			13.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
5	Тактическая подготовка	1			18.09.24	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			20.09.24	https://infourok.ru/sistema-ocenivaniya-rezultatov-dostizheniy-obuchayuschihsya-po-fizicheskoy-kulture-1228210.html
7	Бег на короткие и средние дистанции	1			25.09.24	
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			27.09.24	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
9	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			2.10.24	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			4.10.24	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
11	Эстафетный бег	1			9.10.24	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			11.10.24	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
13	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			16.10.24	

14	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			18.10.24	
15	Планирование занятий технической подготовкой	1			23.10.24	http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/4-5-2-planirovanie-na-raznykh-etapakh-sportivnoi-podgotovki
16	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			25.10.24	https://cyberleninka.ru/article/n/k-otsenke-effektivnosti-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy
17	Упражнения для коррекции телосложения	1			6.11.24	
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			8.11.24	https://kit-clinic.ru/news/5-uprazhneniy-dlya-pravilnoy-osanki/
19	Т/ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1			13.11.24	
20	Акробатические пирамиды	1			15.11.24	
21	Стойка на голове с опорой на руки	1			20.11.24	https://www.championat.com/lifestyle/article-4788565-kak-nauchitsya-delat-stojku-na-golove-doma-tehnika-vypolneniya-dlya-nachinayuschih.html
22	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			22.11.24	https://fit-sport.by/step-platforma-effektivnost-dlya-pohudeniya-uprazhneniya-iz-step-aerobiki-video-dlya-nachinayushchih
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;	1			27.11.24	

	поднимание туловища из положения лежа на спине					
24	Комбинация на гимнастическом бревне	1			29.11.24	https://sportdeti.ru/blog/vidy-uprazhneniy-na-gimnasticheskoy-perekladine/
25	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			4.12.24	https://studfile.net/preview/2491485/page:8/
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			6.12.24	
27	Лазанье по канату в два приёма	1			11.12.24	https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html
28	Лазанье по канату в два приёма	1			13.12.24	
29	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1			18.12.24	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
30	Торможение на лыжах способом «упор»	1			20.12.24	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
31	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			25.12.24	https://aktivnyj-otdykh.ru/aktivnyj-otdykh-i-turizm/gornolyzhnyj-turizm/tekhnika-dvizheniya/povoroty-na-spuske.html
32	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			27.12.24	

33	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			10.01.25	https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			15.01.25	
35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			17.01.25	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			22.01.25	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/
37	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			24.01.25	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhi-spuski-i-podemi-3592834.html
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			29.01.25	
39	Т/Б на уроках спортивных игр. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			31.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/
40	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			5.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			7.02.25	
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			12.02.25	https://infourok.ru/broski-myacha-v-korzinu-dvumya-rukami-ot-grudi-posle-vedeniya-1515067.html

43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			14.02.25	https://infourok.ru/broski-myacha-v-korzinu-dvumya-rukami-ot-grudi-posle-vedeniya-1515067.html
44	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			19.02.25	https://infourok.ru/broski-myacha-v-korzinu-dvumya-rukami-ot-grudi-posle-vedeniya-1515067.html
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.02.25	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.02.25	
47	Верхняя прямая подача мяча	1			28.02.25	https://scsw.ru/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/
48	Верхняя прямая подача мяча	1			5.03.25	https://scsw.ru/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/
49	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			7.03.25	
50	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			12.03.25	https://kpfu.ru/staff_files/F_394543543/volejbol.pdf
51	Перевод мяча за голову	1			14.03.25	https://kpfu.ru/staff_files/F_394543543/volejbol.pdf
52	Перевод мяча за голову	1			19.03.25	https://kpfu.ru/staff_files/F_394543543/volejbol.pdf
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.03.25	
54	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Правила и	1			2.04.25	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м					
55	Прыжки с разбега в высоту	1			4.04.25	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA_%D0%B2_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83
56	Прыжки с разбега в длину				9.04.25	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			11.04.25	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			16.04.25	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.04.25	
60	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			23.04.25	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-srednie-i-dlinnye-peredachi-myacha-po-priamoj-v-futbole-7051235.html
61	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			25.04.25	
62	Тактические действия при выполнении углового удара	1			30.04.25	

63	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			7.05.25	http://www.offsport.ru/football/standard/vbrasyvani e.shtml
64	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			14.05.25	http://www.offsport.ru/football/standard/vbrasyvani e.shtml
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.05.25	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			21.05.25	http://gto03.ru/normativy
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			23.05.25	http://gto03.ru/normativy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		