

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МБОУ «Школа № 106»

«Рассмотрено»
на заседании ПС
Протокол № 1
от 31.08.2023

«Согласовано»
на заседании МС
Протокол № 1
от 31.08.2023

«Утверждено»
Директор МБОУ «Школа №106»
Тарабановский А.Б.
Приказ № 431 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3369619)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Уровень образования: *основное общее образование*

Учитель: Немазанный Максим Владимирович

Класс: 7

Ростов-на-Дону
2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 68 часов, в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Урочная деятельность»):

<u>Сентябрь</u> Дела, события, мероприятия	Классы	Ориентировочно е время проведе ния	Ответственные

Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	5-9	В течение года	Классный руководитель, учителя-предметники, ученическое самоуправление
Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	5-9	В течение года	Учителя-предметники
День знаний	5-9	1	Учителя-предметники
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)	5-9	1	Учитель-предметник/ ОБЖ
Неделя безопасности дорожного движения	5-9	25-29	Учитель-предметник/ ОБЖ
<u>Октябрь</u>			
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)	5-9	4	Учитель-предметник/ ОБЖ
<u>Декабрь</u>			
Международный день инвалидов	5-9	3	Учителя-предметники
<u>Февраль</u>			
День защитника Отечества	5-9	23	Учителя-предметники
<u>Март</u>			
Всемирный день иммунитета	5-9	1	Учителя физической культуры
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны)	5-9	1	Учитель-предметник/ ОБЖ

Апрель			
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)	5-9	30	Учитель-предметник/ ОБЖ
Май			
Международный день семьи	5-9	15	Учителя-предметники

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/

					http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/

2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Календарно-тематическое планирование

7 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Домашнее задание	Примечание
1	Истоки развития олимпизма в России	01.09.2023	Стр.8 - 10	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	05.09.2023	Стр. 10-12	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	08.09.2023	Стр. 13-15	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	12.09.2023	Стр.16-19	
5	Тактическая подготовка	15.09.2023	Стр. 20-24	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	19.09.2023	Стр. 25-40	
7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	22.09.2023	Стр. 25-40	
8	Упражнения для коррекции телосложения	26.09.2023	Стр. 40-45	
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	29.09.2023	Стр. 45-50	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	03.10.2023	Стр. 45-50	
11	Преодоление препятствий наступанием	06.10.2023	Стр. 50-67	
12	Преодоление препятствий наступанием	10.10.2023	Стр.50-67	
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	13.10.2023	Стр.67-72	
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	17.10.2023	Стр. 67-72	
15	Эстафетный бег	20.10.2023	Стр. 179-183	
16	Эстафетный бег	24.10.2023	Стр. 179-183	
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	27.10.2023	Стр. 77-96	
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	07.11.2023	Стр. 77-96	

19	Метание малого мяча в катящуюся мишень	10.11. 2023	Стр. 77-96	
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	14.11.2023	Стр. 77-96	
21	Акробатические комбинации	17.11.2023	Стр. 77-96	
22	Стойка на голове с опорой на руки	21.11.2023	Стр. 77-96	
23	Стойка на голове с опорой на руки	24.11.2023	Стр. 77-96	
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	28.11.2023	Стр. 77-96	
25	Комбинация на гимнастическом бревне	01.12.2023	Стр. 77-96	
26	Комбинация на гимнастическом бревне	05.12.2023	Стр. 77-96	
27	Лазанье по канату в два приёма	08.12.2023	Стр. 179-183	
28	Лазанье по канату в два приёма	12.12.2023	Стр. 179-183	
29	Передача мяча после отскока от пола	15.12.2023	Стр. 183-186	
30	Передача мяча после отскока от пола	19.12.2023	Стр. 183-186	
31	Ловля мяча после отскока от пола	22.12.2023	Стр. 183-186	
32	Ловля мяча после отскока от пола	26.12.2023	Стр. 183-186	
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	29.12.2023	Стр. 183-186	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	09.01.2024	Стр. 183-186	
35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	12.01.2024	Стр. 183-186	
36	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	16.01.2024		
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	19.01.2024	Стр. 183-186	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	23.01.2024	Стр. 183-186	
39	Верхняя прямая подача мяча	26.01.2024	Стр. 186-189	
40	Верхняя прямая подача мяча	30.01.2024	Стр. 186-189	
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	02.02.2024	Стр. 186-189	
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	06.02.2024	Стр. 186-189	

43	Перевод мяча за голову	09.02.2024	Стр. 186-189	
44	Перевод мяча за голову	13.02.2024	Стр. 186-189	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	16.02.2024	Стр. 186-189	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	20.02.2024	Стр. 186-189	
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	27.02.2024	Стр.189-193	
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	01.03.2024	Стр. 193-197	
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	05.03.2024	Стр. 197-200	
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	12.03.2024	Стр. 200-203	
51	Тактические действия при выполнении углового удара	15.03.2024	Стр.204	
52	Тактические действия при выполнении углового удара	19.03.2024	Стр. 204-207	
53	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	02.04.2024	Стр. 207-209	
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	05.04.2024	Стр. 209-211	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	09.04.2024	Стр. 211-214	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	12.04.2024	Стр.214-217	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	16.04.2024	Стр. 217-220	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	19.04.2024	Стр. 220-222	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	23.04.2024	Стр. 222-225	

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	26.04.2024	Стр. 222-225	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	03.05.2024	Стр. 225-227	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	07.05.2024	Стр. 227-231	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине	14.05.2024	Стр.231-234	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	17.05.2024	Стр. 234-236	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	21.05.2024	Стр. 236-239	
66	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	24.05.2024	Стр. 239	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66 часов		

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	17	15	19	15	66
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Проверочные работы	-	-	-	-	-

Календарно-тематическое планирование

7 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Домашнее задание	Примечание
1.	Истоки развития олимпизма в России	04.09.2023	Стр.8 - 10	
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	05.09.2023	Стр. 10-12	
3.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	11.09.2023	Стр. 13-15	
4.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	12.09.2023	Стр.16-19	
5.	Тактическая подготовка	18.09.2023	Стр. 20-24	
6.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	19.09.2023	Стр. 25-40	
7.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	25.09.2023	Стр. 25-40	
8.	Упражнения для коррекции телосложения	26.09.2023	Стр. 40-45	
9.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	02.10.2023	Стр. 45-50	
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	03.10.2023	Стр. 45-50	
11.	Преодоление препятствий наступанием	09.10.2023	Стр. 50-67	
12.	Преодоление препятствий наступанием	10.10.2023	Стр.50-67	
13.	Преодоление препятствий прыжковым бегом	16.10.2023	Стр.67-72	
14.	Преодоление препятствий прыжковым бегом	17.10.2023	Стр. 67-72	
15.	Эстафетный бег	23.10.2023	Стр. 179-183	
16.	Эстафетный бег	24.10.2023	Стр. 179-183	
17.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	07.11.2023	Стр. 77-96	

18.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	13.11.2023	Стр. 77-96	
19.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	14.11.2023	Стр. 77-96	
20.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	20.11.2023	Стр. 77-96	
21.	Акробатические комбинации	21.11.2023	Стр. 77-96	
22.	Стойка на голове с опорой на руки	27.11.2023	Стр. 77-96	
23.	Стойка на голове с опорой на руки	28.11.2023	Стр. 77-96	
24.	Комплекс упражнений степ-аэробики	04.12.2023	Стр. 77-96	
25.	Комбинация на гимнастическом бревне	05.12.2023	Стр. 77-96	
26.	Комбинация на гимнастическом бревне	11.12.2023	Стр. 77-96	
27.	Лазанье по канату в два приёма	12.12.2023	Стр. 179-183	
28.	Лазанье по канату в два приёма	18.12.2023	Стр. 179-183	
29.	Передача мяча после отскока от пола	19.12.2023	Стр. 183-186	
30.	Передача мяча после отскока от пола	25.12.2023	Стр. 183-186	
31.	Ловля мяча после отскока от пола	26.12.2023	Стр. 183-186	
32.	Ловля мяча после отскока от пола	09.01.2024	Стр. 183-186	
33.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	15.01.2024	Стр. 183-186	
34.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	16.01.2024	Стр. 183-186	
35.	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	22.01.2024	Стр. 183-186	
36.	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	23.01.2024		
37.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	29.01.2024	Стр. 183-186	
38.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	30.01.2024	Стр. 183-186	
39.	Верхняя прямая подача мяча	05.02.2024	Стр. 186-189	
40.	Верхняя прямая подача мяча	06.02.2024	Стр. 186-189	
41.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	12.02.2024	Стр. 186-189	

42.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	13.02.2024	Стр. 186-189	
43.	Перевод мяча за голову	19.02.2024	Стр. 186-189	
44.	Перевод мяча за голову	20.02.2024	Стр. 186-189	
45.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	26.02.2024	Стр. 186-189	
46.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	27.02.2024	Стр. 186-189	
47.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	04.03.2024	Стр.189-193	
48.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	05.03.2024	Стр. 193-197	
49.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	11.03.2024	Стр. 197-200	
50.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	12.03.2024	Стр. 200-203	
51.	Тактические действия при выполнении углового удара	18.03.2024	Стр.204	
52.	Тактические действия при выполнении углового удара	19.03.2024	Стр. 204-207	
53.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	01.04.2024	Стр. 207-209	
54.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	02.04.2024	Стр. 209-211	
55.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	08.04.2024	Стр. 211-214	
56.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	09.04.2024	Стр.214-217	
57.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	15.04.2024	Стр. 217-220	
58.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	16.04.2024	Стр. 220-222	

59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	22.04.2024	Стр. 222-225	
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	23.04.2024	Стр. 222-225	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.04.2024	Стр. 225-227	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	06.05.2024	Стр. 227-231	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	07.05.2024	Стр.231-234	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	13.05.2024	Стр. 234-236	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	14.05.2024	Стр. 236-239	
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	20.05.2024	Стр. 239	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	21.05.2024	Задание на лето.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67 часов		

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	15	21	15	67
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Проверочные работы	-	-	-	-	-

Календарно-тематическое планирование

7 В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Домашнее задание	Примечание
1	Истоки развития олимпизма в России	01.09.2023	Стр.8 - 10	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	05.09.2023	Стр. 10-12	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	08.09.2023	Стр. 13-15	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	12.09.2023	Стр.16-19	
5	Тактическая подготовка	15.09.2023	Стр. 20-24	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	19.09.2023	Стр. 25-40	
7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	22.09.2023	Стр. 25-40	
8	Упражнения для коррекции телосложения	26.09.2023	Стр. 40-45	

9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	29.09.2023	Стр. 45-50	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	03.10.2023	Стр. 45-50	
11	Преодоление препятствий наступанием	06.10.2023	Стр. 50-67	
12	Преодоление препятствий наступанием	10.10.2023	Стр.50-67	
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	13.10.2023	Стр.67-72	
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	17.10.2023	Стр. 67-72	
15	Эстафетный бег	20.10.2023	Стр. 179-183	
16	Эстафетный бег	24.10.2023	Стр. 179-183	
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	27.10.2023	Стр. 77-96	
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	07.11.2023	Стр. 77-96	
19	Метание малого мяча в катящуюся мишень	10.11. 2023	Стр. 77-96	
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	14.11.2023	Стр. 77-96	
21	Акробатические комбинации	17.11.2023	Стр. 77-96	
22	Стойка на голове с опорой на руки	21.11.2023	Стр. 77-96	
23	Стойка на голове с опорой на руки	24.11.2023	Стр. 77-96	
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	28.11.2023	Стр. 77-96	
25	Комбинация на гимнастическом бревне	01.12.2023	Стр. 77-96	
26	Комбинация на гимнастическом бревне	05.12.2023	Стр. 77-96	
27	Лазанье по канату в два приёма	08.12.2023	Стр. 179-183	
28	Лазанье по канату в два приёма	12.12.2023	Стр. 179-183	
29	Передача мяча после отскока от пола	15.12.2023	Стр. 183-186	
30	Передача мяча после отскока от пола	19.12.2023	Стр. 183-186	
31	Ловля мяча после отскока от пола	22.12.2023	Стр. 183-186	
32	Ловля мяча после отскока от пола	26.12.2023	Стр. 183-186	
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	29.12.2023	Стр. 183-186	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	09.01.2024	Стр. 183-186	

35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	12.01.2024	Стр. 183-186	
36	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	16.01.2024		
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	19.01.2024	Стр. 183-186	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	23.01.2024	Стр. 183-186	
39	Верхняя прямая подача мяча	26.01.2024	Стр. 186-189	
40	Верхняя прямая подача мяча	30.01.2024	Стр. 186-189	
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	02.02.2024	Стр. 186-189	
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	06.02.2024	Стр. 186-189	
43	Перевод мяча за голову	09.02.2024	Стр. 186-189	
44	Перевод мяча за голову	13.02.2024	Стр. 186-189	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	16.02.2024	Стр. 186-189	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	20.02.2024	Стр. 186-189	
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	27.02.2024	Стр.189-193	
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	01.03.2024	Стр. 193-197	
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	05.03.2024	Стр. 197-200	
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	12.03.2024	Стр. 200-203	
51	Тактические действия при выполнении углового удара	15.03.2024	Стр.204	
52	Тактические действия при выполнении углового удара	19.03.2024	Стр. 204-207	
53	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	02.04.2024	Стр. 207-209	
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	05.04.2024	Стр. 209-211	
55	Игровая деятельность с использованием разученных	09.04.2024	Стр. 211-214	

	технических приёмов			
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	12.04.2024	Стр.214-217	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	16.04.2024	Стр. 217-220	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	19.04.2024	Стр. 220-222	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	23.04.2024	Стр. 222-225	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	26.04.2024	Стр. 222-225	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	03.05.2024	Стр. 225-227	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	07.05.2024	Стр. 227-231	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине	14.05.2024	Стр.231-234	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	17.05.2024	Стр. 234-236	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	21.05.2024	Стр. 236-239	
66	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	24.05.2024	Стр. 239	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66 часов	
-------------------------------------	----------	--

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	16	20	14	66
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Проверочные работы	-	-	-	-	-

Календарно-тематическое планирование

7 Г КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Домашнее задание	Примечание.
1	Истоки развития олимпизма в России	01.09.2023	Стр.8 - 10	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	04.09.2023	Стр. 10-12	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	08.09.2023	Стр. 13-15	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	11.09.2023	Стр.16-19	
5	Тактическая подготовка	15.09.2023	Стр. 20-24	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	18.09.2023	Стр. 25-40	
7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	22.09.2023	Стр. 25-40	
8	Упражнения для коррекции телосложения	25.09.2023	Стр. 40-45	
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	29.09.2023	Стр. 45-50	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	02.10.2023	Стр. 45-50	
11	Преодоление препятствий наступанием	06.10.2023	Стр. 50-67	
12	Преодоление препятствий наступанием	09.10.2023	Стр.50-67	
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	13.10.2023	Стр.67-72	
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	16.10.2023	Стр. 67-72	
15	Эстафетный бег	20.10.2023	Стр. 179-183	
16	Эстафетный бег	23.10.2023	Стр. 179-183	
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	27.10.2023	Стр. 77-96	
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	10.11.2023	Стр. 77-96	

19	Метание малого мяча в катящуюся мишень	13.11.2023	Стр. 77-96	
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	17.11.2023	Стр. 77-96	
21	Акробатические комбинации	20.11.2023	Стр. 77-96	
22	Стойка на голове с опорой на руки	24.11.2023	Стр. 77-96	
23	Стойка на голове с опорой на руки	27.11.2023	Стр. 77-96	
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	01.12.2023	Стр. 77-96	
25	Комбинация на гимнастическом бревне	04.12.2023	Стр. 77-96	
26	Комбинация на гимнастическом бревне	08.12.2023	Стр. 77-96	
27	Лазанье по канату в два приёма	11.12.2023	Стр. 179-183	
28	Лазанье по канату в два приёма	15.12.2023	Стр. 179-183	
29	Передача мяча после отскока от пола	18.12.2023	Стр. 183-186	
30	Передача мяча после отскока от пола	22.12.2023	Стр. 183-186	
31	Ловля мяча после отскока от пола	25.12.2023	Стр. 183-186	
32	Ловля мяча после отскока от пола	29.12.2023	Стр. 183-186	
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	12.01.2024	Стр. 183-186	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	15.01.2024	Стр. 183-186	
35	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	19.01.2024	Стр. 183-186	
36	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	22.01.2024		
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	26.01.2024	Стр. 183-186	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	29.01.2024	Стр. 183-186	
39	Верхняя прямая подача мяча	02.02.2024	Стр. 186-189	
40	Верхняя прямая подача мяча	05.02.2024	Стр. 186-189	
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	09.02.2024	Стр. 186-189	
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	12.02.2024	Стр. 186-189	

43	Перевод мяча за голову	16.02.2024	Стр. 186-189	
44	Перевод мяча за голову	19.02.2024	Стр. 186-189	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	26.02.2024	Стр. 186-189	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	01.03.2024	Стр. 186-189	
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	04.03.2024	Стр.189-193	
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	11.03.2024	Стр. 193-197	
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	15.03.2024	Стр. 197-200	
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	18.03.2024	Стр. 200-203	
51	Тактические действия при выполнении углового удара	01.04.2024	Стр.204	
52	Тактические действия при выполнении углового удара	05.04.2024	Стр. 204-207	
53	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	08.04.2024	Стр. 207-209	
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	12.04.2024	Стр. 209-211	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	15.04.2024	Стр. 211-214	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	19.04.2024	Стр.214-217	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	22.04.2024	Стр. 217-220	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	26.04.2024	Стр. 220-222	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	27.04.2024	Стр. 222-225	

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	03.05.2024	Стр. 222-225	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	06.05.2024	Стр. 225-227	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	13.05.2024	Стр. 227-231	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	17.05.2024	Стр.231-234	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	20.05.2024	Стр. 234-236	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	24.05.2024	Задание на лето.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65 часов		

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	17	15	19	14	65
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Проверочные работы	-	-	-	-	-

Календарно-тематическое планирование

7 Д КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		
1	Истоки развития олимпизма в России	06.09.2023	Стр.8 - 10	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	07.09.2023	Стр. 10-12	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	13.09.2023	Стр. 13-15	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	14.09.2023	Стр.16-19	
5	Тактическая подготовка	20.09.2023	Стр. 20-24	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	21.09.2023	Стр. 25-40	
7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	27.09.2023	Стр. 25-40	
8	Упражнения для коррекции телосложения	28.09.2023	Стр. 40-45	
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	04.10.2023	Стр. 45-50	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	05.10.2023	Стр. 45-50	
11	Преодоление препятствий наступанием	11.10.2023	Стр. 50-67	
12	Преодоление препятствий наступанием	12.10.2023	Стр.50-67	
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	18.10.2023	Стр.67-72	
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	19.10.2023	Стр. 67-72	
15	Эстафетный бег	25.10.2023	Стр. 179-183	
16	Эстафетный бег	26.10.2023	Стр. 179-183	
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	08.11.2023	Стр. 77-96	

18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	09.11.2023	Стр. 77-96	
19	Метание малого мяча в катящуюся мишень	15.11.2023	Стр. 77-96	
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	16.11.2023	Стр. 77-96	
21	Акробатические комбинации	22.11.2023	Стр. 77-96	
22	Стойка на голове с опорой на руки	23.11.2023	Стр. 77-96	
23	Стойка на голове с опорой на руки	29.11.2023	Стр. 77-96	
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	30.11.2023	Стр. 77-96	
25	Комбинация на гимнастическом бревне	06.12.2023	Стр. 77-96	
26	Комбинация на гимнастическом бревне	07.12.2023	Стр. 77-96	
27	Лазанье по канату в два приёма	13.12.2023	Стр. 179-183	
28	Лазанье по канату в два приёма	14.12.2023	Стр. 179-183	
29	Передача мяча после отскока от пола	20.12.2023	Стр. 183-186	
30	Передача мяча после отскока от пола	21.12.2023	Стр. 183-186	
31	Ловля мяча после отскока от пола	27.12.2023	Стр. 183-186	
32	Ловля мяча после отскока от пола	28.12.2023	Стр. 183-186	
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	10.01.2024	Стр. 183-186	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	11.01.2024	Стр. 183-186	
35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	17.01.2024	Стр. 183-186	
36	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	18.01.2024		
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	24.01.2024	Стр. 183-186	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	25.01.2024	Стр. 183-186	
39	Верхняя прямая подача мяча	31.01.2024	Стр. 186-189	
40	Верхняя прямая подача мяча	01.02.2024	Стр. 186-189	
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	07.02.2024	Стр. 186-189	

42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	08.02.2024	Стр. 186-189	
43	Перевод мяча за голову	14.02.2024	Стр. 186-189	
44	Перевод мяча за голову	15.02.2024	Стр. 186-189	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	21.02.2024	Стр. 186-189	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	22.02.2024	Стр. 186-189	
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	28.02.2024	Стр.189-193	
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	29.02.2024	Стр. 193-197	
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	06.03.2024	Стр. 197-200	
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	07.03.2024	Стр. 200-203	
51	Тактические действия при выполнении углового удара	13.03.2024	Стр.204	
52	Тактические действия при выполнении углового удара	14.03.2024	Стр. 204-207	
53	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	20.03.2024	Стр. 207-209	
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	21.03.2024	Стр. 209-211	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	03.04.2024	Стр. 211-214	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	04.04.2024	Стр.214-217	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	10.04.2024	Стр. 217-220	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	11.04.2024	Стр. 220-222	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	17.04.2024	Стр. 222-225	

	Бег на 30м и 60м			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	18.04.2024	Стр. 222-225	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24.04.2024	Стр. 225-227	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	25.04.2024	Стр. 227-231	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	02.05.2024	Стр.231-234	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	08.05.2024	Стр. 234-236	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	15.05.2024	Стр. 227-231	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	16.05.2024	Стр.231-234	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	22.05.2024	Стр. 234-236	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	23.05.2024	Стр. 227-231	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 часов		

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	16	22	14	68
Контрольные	-	-	-	-	-

работы					
Проверочные работы	-	-	-	-	-

Календарно-тематическое планирование

7 Е КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Домашнее задание	Примечание
1	Истоки развития олимпизма в России	01.09.2023	Стр.8 - 10	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	05.09.2023	Стр. 10-12	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	08.09.2023	Стр. 13-15	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	12.09.2023	Стр.16-19	
5	Тактическая подготовка	15.09.2023	Стр. 20-24	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	19.09.2023	Стр. 25-40	
7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	22.09.2023	Стр. 25-40	
8	Упражнения для коррекции телосложения	26.09.2023	Стр. 40-45	
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	29.09.2023	Стр. 45-50	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	03.10.2023	Стр. 45-50	

11	Преодоление препятствий наступанием	06.10.2023	Стр. 50-67	
12	Преодоление препятствий наступанием	10.10.2023	Стр.50-67	
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	13.10.2023	Стр.67-72	
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	17.10.2023	Стр. 67-72	
15	Эстафетный бег	20.10.2023	Стр. 179-183	
16	Эстафетный бег	24.10.2023	Стр. 179-183	
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	27.10.2023	Стр. 77-96	
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	07.11.2023	Стр. 77-96	
19	Метание малого мяча в катящуюся мишень	10.11. 2023	Стр. 77-96	
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	14.11.2023	Стр. 77-96	
21	Акробатические комбинации	17.11.2023	Стр. 77-96	
22	Стойка на голове с опорой на руки	21.11.2023	Стр. 77-96	
23	Стойка на голове с опорой на руки	24.11.2023	Стр. 77-96	
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	28.11.2023	Стр. 77-96	
25	Комбинация на гимнастическом бревне	01.12.2023	Стр. 77-96	
26	Комбинация на гимнастическом бревне	05.12.2023	Стр. 77-96	
27	Лазанье по канату в два приёма	08.12.2023	Стр. 179-183	
28	Лазанье по канату в два приёма	12.12.2023	Стр. 179-183	
29	Передача мяча после отскока от пола	15.12.2023	Стр. 183-186	
30	Передача мяча после отскока от пола	19.12.2023	Стр. 183-186	
31	Ловля мяча после отскока от пола	22.12.2023	Стр. 183-186	
32	Ловля мяча после отскока от пола	26.12.2023	Стр. 183-186	
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	29.12.2023	Стр. 183-186	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	09.01.2024	Стр. 183-186	
35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	12.01.2024	Стр. 183-186	
36	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	16.01.2024		

37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	19.01.2024	Стр. 183-186	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	23.01.2024	Стр. 183-186	
39	Верхняя прямая подача мяча	26.01.2024	Стр. 186-189	
40	Верхняя прямая подача мяча	30.01.2024	Стр. 186-189	
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	02.02.2024	Стр. 186-189	
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	06.02.2024	Стр. 186-189	
43	Перевод мяча за голову	09.02.2024	Стр. 186-189	
44	Перевод мяча за голову	13.02.2024	Стр. 186-189	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	16.02.2024	Стр. 186-189	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	20.02.2024	Стр. 186-189	
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	27.02.2024	Стр.189-193	
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	01.03.2024	Стр. 193-197	
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	05.03.2024	Стр. 197-200	
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	12.03.2024	Стр. 200-203	
51	Тактические действия при выполнении углового удара	15.03.2024	Стр.204	
52	Тактические действия при выполнении углового удара	19.03.2024	Стр. 204-207	
53	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	02.04.2024	Стр. 207-209	
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	05.04.2024	Стр. 209-211	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	09.04.2024	Стр. 211-214	
56	Игровая деятельность с использованием разученных	12.04.2024	Стр.214-217	

	технических приёмов			
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	16.04.2024	Стр. 217-220	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	19.04.2024	Стр. 220-222	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	23.04.2024	Стр. 222-225	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	26.04.2024	Стр. 222-225	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	03.05.2024	Стр. 225-227	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	07.05.2024	Стр. 227-231	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине	14.05.2024	Стр.231-234	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	17.05.2024	Стр. 234-236	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	21.05.2024	Стр. 236-239	
66	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	24.05.2024	Стр. 239	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66 часов		

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	16	20	14	66
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Проверочные работы	-	-	-	-	-

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://www.openclass.ru/sub>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>