

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ангимовская средняя школа
Калужинского муниципального района Волгоградской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Гудина Л.И.

Гудина Л.И.

«25» 08

2022 года

«Согласовано»

Заместитель директора школы

по УВР

Енаторова О.А.

Енаторова О.А.

«16» 08

2022 года

«Утверждаю»

Директор школы

Талызина Е.И.

Талызина Е.И.

«29» 08

2022 года



Календарно – тематическое планирование
По учебному предмету Физическая культура 5,7-8 классы
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель

Гудина Л.И.

Учитель физической культуры.

«ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- ✓ Федеральный закон от 01.12.2007 г. № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта»;
- ✓ Приказ №576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Раздел «общая характеристика предмета физическая культура»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Раздел «место учебного предмета физическая культура»

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе (инвариантная часть учебного плана), на его преподавание отводится 102 часов в год, по три часа в неделю.

Раздел «содержание учебного предмета физическая культура»

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	24
	Итого	102

Раздел «тематическое планирование учебного предмета физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Раздел «календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура»

АЕК48 4710716 А

№	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к результату	Вид контроля	Дата проведения	
						план	Факт
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	02.09	
2		Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	03.09	

			Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игра.	(60 м)			
3		Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	06.09	
4		Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	09.09	
5		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 9,5 «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 «4» – 10,4 с.; 6«3» – 10,9 с.	10.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Игра	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	13.09	
7		Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Игра	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	16.09	
8		Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	17.09	

9	Учетный	качеств. Игра	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	М.: «510» – 360 «4»–340 11 «3» –320 д.:«5»–340 «4» – 320 см; «3» –300 см	20.09	
10	Комбинированный	Бег (1500 м). Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: пробегать 1500 м	23.09			
11	Комбинированный	Бег (1500 м). Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: пробегать 1500 м	24.09			
12	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	27.09			
13	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	30.09			
14	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.10			
15	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	04.10			
16	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	07.10			
17	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	08.10			

18		Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий насаживанием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	11.10	18.10
19		Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	14.10	14.10
20		Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	15.10	15.10
21	Висы. Строевые упражнения. (6 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	18.10	18.10
22		Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке(бревне). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	21.10	21.10
23		Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) . Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	22.10	22.10

24	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	25.10	
25	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	28.10	
26	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (бревне) и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания	29.10	
27	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	08.11	
28	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	11.11	

29		Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	12.11	16.11
30		Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	15.11	17.11
31		Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	18.11	20.11
32		Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	19.11	21.11
33	Акробатика. Лазание (6 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	22.11	24.11
34		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	25.11	27.11
35		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по	Уметь: выполнять акробатические	Текущий	26.11	28.11

			канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнения раздельно и в комбинации		
36	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	29.11	1.12
37	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	02.12	16.12
38	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	03.12	04.12
39	Волейбол (21ч)	Прохождение нового материала	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	06.12	08.12
40	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	09.12	13.12

		Техника безопасности на уроках					
41	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	10.12		10.12
42	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	13.12		13.12
43	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	13.12		13.12
44	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	17.12		17.12
45	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	20.12		20.12
46	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	23.12		23.12
47	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка	24.12		24.12