Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 16 имени Героя Советского союза Степана Иванова

города Евпатории Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО**

на заседании ГМО Зам. директора по УВР Директор школы

от 29.08.2023 г. \_\_\_\_\_\_\_ Ж.М. Кондрацкая \_\_\_\_\_\_\_ О.А. Донцова протокол № 1 30.08.2023г. Приказ № 855/01-16 Руководитель ШМО от 31.08.2023г

Ю.В. Мусатюк

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре**

**на уровень основного общего образования**

**для 7 В класса**

**на 2023 - 2024 учебный год**

Составитель:

**Болдырева Лина Михайловна**

(учитель физкультуры высшей категории)

2023г.

**Электронные ресурсы используемые на уроках.**

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации

https://edu.gov.ru/

2. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

3. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и

науки https://obrnadzor.gov.ru/

4. Государственный реестр основных образовательных программ http://fgosreestr.ru

5. Официальный сайт ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»

http://www.fipi.ru

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru

7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://school-collection.edu.ru/catalog/

8. Интернет-портал

http://www.researcher.ru

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“

(ГТО) https://www.gto.ru/

**Журналы и газеты по физической культуре**

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая

культура: воспитание, образование, тренировка"

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»

http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».

http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для

учителя!»

**Методические материалы**

https :// fk - i - s . ru / liter - Книги по физической культуре и спорту

https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

http://fizkultura-na5.ru/ - Физкультура на «5»

http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни

https :// eor - np . ru / taxonomy / term /114 - электронные образовательные ресурсы по

физкультуре

http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.

http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя

физической культуры

https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»

http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры,

тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.

https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают

практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре,

здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех

классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…

http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и

их родителей.

http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html

-

Методика развития взрывной силы ног

http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре

http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре

http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника

http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm

-

Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

<http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html>

- Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

- Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели) http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания

http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы

аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.

https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по

физической культуре

http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ -

Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения

http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая

копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja\_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал.

Разработки уроков физической культуры.

https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков,

спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты.

Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр.

Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и

соревнований

https://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по

физической культуре

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\_type-

metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре

https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры

https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и

другие полезные материалы для учителя физкультуры.

http://pculture.ru/uroki/otkritie\_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и

преподавателей физкультуры

https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie - Базовые виды

спорта

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\_sovremennogo\_sporta - Виды современного

спорта

http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-

Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 -

9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"

https://edsoo.ru/Primernie\_rabochie\_progra.htm - портала Единого содержания общего

образования

https://fgosreestr.ru. - реестра примерных основных общеобразовательных программ

https://edsoo.ru/constructor/. - конструктор рабочих программ

https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm. - методические видеоуроки для педагогов

https://edsoo.ru/Metodicheskie\_posobiya\_i\_v.htm. - учебные пособия

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

-

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

https://urok.1sept.ru/ - «Открытый урок. Первое сентября»

http://www.nachalka.com/ - «Начальная школа»

http://www.solnet.ee/ - Детский портал «Солнышко»

https://levico.ru/ - Шахматы онлайн

http://school-collection.edu.ru - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для

учреждений общего и начального профессионального образования.

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com- Сообщество учителей

физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>

- Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://www.trainer.h1.ru/- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической

культуры

http://zdd.1september.ru/- сайт учителя физической культуры

https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI - Видеоурок. Техника безопасности на

уроках легкой атлетики

https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA - Видеоурок. Спортивные

игры, Гимнастика

**Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:**

https://moeobrazovanie.ru/online\_test/fizkultura

https://testedu.ru/test/fizkultura/

https://videouroki.net/tests/fizkultura/

**7-В класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Дата | | Тема урока |
| план | факт | план | факт |
| 1 |  | **01.09** |  | Инструктаж по ТБ. Двигательный режим дня |
| 2 |  | **05.09** |  | ТБ. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России |
| 3 |  | **07.09** |  | ТБ. Олимпийское движение в СССР и России |
| 4 |  | **08.09** |  | ТБ. Выдающиеся советские и российские олимпийцы |
| 5 |  | **12.09** |  | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 6 |  | **14.09** |  | ТБ. Спринтерский бег 30м |
| 7 |  | **15.09** |  | ТБ. Спринтерский бег 60м |
| 8 |  | **19.09** |  | ТБ. Прыжок в длину с места. Упражнения на перекладине (русский силомер) |
| 9 |  | **21.09** |  | ТБ. Прыжок в длину с места. Упражнения на перекладине (русский силомер) |
| 10 |  | **22.09** |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 11 |  | **26.09** |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 12 |  | **28.09** |  | ТБ. Спринтерский бег 100м |
| 13 |  | **29.09** |  | ТБ. Спринтерский бег 200м |
| 14 |  | **03.10** |  | ТБ. Эстафетный бег по 30м |
| 15 |  | **05.10** |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 16 |  | **06.10** |  | ТБ. Бег 500м. |
| 17 |  | **10.10** |  | ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. |
| 18 |  | **12.10** |  | ТБ. Равномерный бег до 10-12 мин. |
| 19 |  | **13.10** |  | ТБ. Челночный бег 3\*10м |
| 20 |  | **17.10** |  | ТБ. Челночный бег 4\*9м |
| 21 |  | **19.10** |  | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 22 |  | **20.10** |  | ТБ. Бег 1000м без учета времени |
| 23 |  | **24.10** |  | ТБ. Бег 1000м на время |
| 24 |  | **26.10** |  | ТБ. Бег 2000м без учета времени |
| 25 |  | **27.10** |  | ТБ. Бег 2000м на время |
| 26 |  | **07.11** |  | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды |
| 27 |  | **09.11** |  | ТБ. Кувырок вперед |
| 28 |  | **10.11** |  | ТБ. Кувырок назад |
| 29 |  | **14.11** |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей и гибкости. |
| 30 |  | **16.11** |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей и гибкости. |
| 31 |  | **17.11** |  | ТБ. Акробатическая комбинация. Комплекс степ-аэробики |
| 32 |  | **21.11** |  | ТБ. Акробатическая комбинация. Комплекс степ-аэробики |
| 33 |  | **23.11** |  | ТБ. Сгибание и разгибание рук |
| 34 |  | **24.11** |  | ТБ. Сгибание и разгибание рук |
| 35 |  | **28.11** |  | ТБ. Упражнения в лазании по канату |
| 36 |  | **30.11** |  | ТБ. Упражнения в лазании по канату |
| 37 |  | **01.12** |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах |
| 38 |  | **05.12** |  | ТБ. Перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 39 |  | **07.12** |  | ТБ. Опорный прыжок. Развитие координации |
| 40 |  | **08.12** |  | ТБ. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств |
| 41 |  | **12.12** |  | ТБ. Упражнения на равновесие |
| 42 |  | **14.12** |  | ТБ. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке |
| 43 |  | **15.12** |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия |
| 44 |  | **19.12** |  | ТБ. Прыжки через скакалку |
| 45 |  | **21.12** |  | ТБ. Прыжки через скакалку |
| 46 |  | **22.12** |  | ТБ. Бросок набивного мяча |
| 47 |  | **26.12** |  | ТБ. Бросок набивного мяча |
| 48 |  | **28.12** |  | ТБ. Стойка на голове с опорой на руки |
| 49 |  | **09.01** |  | ТБ. Стойка на голове с опорой на руки |
| 50 |  | **11.01** |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения игрока |
| 51 |  | **12.01** |  | ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении |
| 52 |  | **16.01** |  | ТБ. Передача мяча одной от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении |
| 53 |  | **18.01** |  | ТБ. Передача и прием мяча на месте и движении |
| 54 |  | **19.01** |  | ТБ. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 55 |  | **23.01** |  | ТБ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении |
| 56 |  | **25.01** |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении |
| 57 |  | **26.01** |  | ТБ. Ведение мяча двойной шаг, бросок в кольцо |
| 58 |  | **30.01** |  | ТБ. Броски мяча в кольцо |
| 59 |  | **01.02** |  | ТБ. Игра баскетбол |
| 60 |  | **02.02** |  | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игрока |
| 61 |  | **06.02** |  | ТБ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом |
| 62 |  | **08.02** |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху |
| 63 |  | **09.02** |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу |
| 64 |  | **13.02** |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте |
| 65 |  | **15.02** |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте |
| 66 |  | **16.02** |  | ТБ. Передача мяча через сетку в движении |
| 67 |  | **20.02** |  | ТБ. Передача мяча через сетку в движении |
| 68 |  | **22.02** |  | ТБ. Игра волейбол |
| 69 |  |  |  | ТБ. Игра волейбол |
| 70 |  | **27.02** |  | Техника безопасности на занятиях по футболу |
| 71 |  | **29.02** |  | ТБ. Удар по неподвижному футбольному мячу |
| 72 |  | **01.03** |  | ТБ. Передача футбольного мяча внутренней частью стопы |
| 73 |  | **05.03** |  | ТБ. Ведение футбольного мяча. Средние и длинные передачи мяча |
| 74 |  | **07.03** |  | ТБ. Ведение футбольного мяча |
| 75 |  | **12.03** |  | ТБ. Удары мяча по воротам внутренней частью стопы |
| 76 |  | **14.03** |  | ТБ. Тактические действия при выполнении углового удара |
| 77 |  | **15.03** |  | ТБ. Удары мяча по воротам с разного расстояния и стороны |
| 78 |  | **26.03** |  | ТБ. Эстафеты с элементами футбола |
| 79 |  | **28.03** |  | ТБ. Эстафеты с элементами футбола |
| 80 |  | **29.03** |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| 81 |  | **02.04** |  | ТБ. Эстафетный бег по 30м |
| 82 |  | **04.04** |  | ТБ. Метание малого мяча на точность в неподвижную цель |
| 83 |  | **05.04** |  | ТБ. Метание малого мяча на точность в неподвижную цель |
| 84 |  | **09.04** |  | ТБ. Спринтерский бег 60м |
| 85 |  | **11.04** |  | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 86 |  | **12.04** |  | ТБ. Преодолением препятствий способом «прыжковый бег» |
| 87 |  |  |  | ТБ. Преодолением препятствий способом «прыжковый бег» |
| 88 |  | **16.04** |  | ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. |
| 89 |  | **18.04** |  | ТБ. Спринтерский бег 30м |
| 90 |  | **19.04** |  | ТБ. Челночный бег 3\*10м |
| 91 |  | **25.04** |  | ТБ. Комплекс ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени |
| 92 |  | **26.04** |  | ТБ. ГТО. Бег 2000 м. |
| 93 |  |  |  | ТБ. ГТО. Бег 60 м |
| 94 |  | **02.05** |  | ТБ. ГТО. Бег 30м |
| 95 |  | **03.05** |  | ТБ. ГТО. Метание малого мяча 150г на дальность |
| 96 |  | **07.05** |  | ТБ. ГТО. Челночный бег 3х10м |
| 97 |  | **14.05** |  | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине |
| 98 |  | **16.05** |  | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 99 |  | **17.05** |  | ТБ. ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подьем туловища из положения лежа. |
| 100 |  | **21.05** |  | ТБ. ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье |
| 101 |  | **23.05** |  | ТБ. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО |
| 102 |  | **24.05** |  | ТБ. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО |