

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
МОУ «ООШ п. Взлетный»  
Шведова Е.В.Шведова

Утверждаю:  
Директор МОУ «ООШ п.Взлетный»  
Е.С. Сахадкая  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 146

### Календарно - тематическое планирование по физической культуре

Класс: 7

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов всего: 68 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины», рассмотренной педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол от 30 августа 2024 года №1.

В соответствии с ФГОС основного общего образования и ФОП ООО

Учебник : (В.И Лях, А.А. Зданевич, - М.: просвещение, 2012 г.)

2024-2025 учебный год.

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	по факту
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1	03.09	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1	06.09	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1	10.09	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1	13.09	
5	Тактическая подготовка	1		1	17.09	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1	20.09	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		1	24.09	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1	27.09	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	01.10	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	04.10	
11	Акробатические комбинации	1		1	08.10	
12	Акробатические пирамиды	1		1	11.10	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	15.10	

14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1	18.10	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	22.10	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	25.10	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	05.11	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	08.11	
19	Лазанье по канату в два приёма. Челночный бег.	1		1	12.11	
20	Лазанье по канату в два приёма	1		1	15.11	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1		1	19.11	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		1	22.11	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1		1	26.11	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1		1	29.11	

## 2 триместр

25	Эстафетный бег	1			03.12	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1	06.12	
27	Прыжки с разбега в высоту способом перешагивания.	1		1	10.12	
28	Прыжки с разбега в длину.	1		1	13.12	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	17.12	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1	20.12	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1	24.12	
32	Торможение на лыжах способом «упор». Комплекс упражнений.	1		1	27.12	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	10.01	
34	ОРУ. Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		1	14.01	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	17.01	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	21.01	
37	ОРУ. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1		1	24.01	
38	ОРУ. Переход с одного	1		1	28.01	

	хода на другой во время прохождения учебной дистанции					
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	31.01	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	04.02	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1		1	07.02	
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Подвижная игра	1		1	11.02	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1	14.02	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра	1		1	18.02	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	21.02	
46	Прыжки со скакалкой. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	25.02	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	28.02	
<b>3 триместр</b>						
48	СБУ. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	04.03	
49	Игровая деятельность с использованием	1		1	07.03	

	разученных технических приёмов					
50	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча	1		1	11.03	
51	Верхняя прямая подача мяча	1		1	14.03	
52	ОРУ. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	18.03	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	21.03	
54	Перевод мяча за голову. Прыжки со скакалкой	1		1	01.04	
55	Перевод мяча за голову	1		1	04.04	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. СБУ.	1		1	08.04	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	11.04	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	15.04	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	18.04	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	22.04	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Строевые упражнения.	1		1	25.04	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	29.04	
63	СБУ. Игровая деятельность с	1		1	06.05	

	использованием разученных технических приёмов.					
64	ОРУ. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		1	09.05	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	13.05	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		1	16.05	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		1	20.05	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		1	23.05	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68		

