

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8»**

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры и ОБЗР
(протокол от 28.08.2025 №1)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 Лемешко А.В.
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МОУ «СШ №8»
от 29.08.2025 № 440

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
По учебному плану
«Физическая культура»
Для 7-А, Б, В классов
(составлено на основе ФРП ООО «Физическая культура»)

**Составитель
Беликова И.Р.**

ДЖАНКОЙ, 2025

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Дополнительные сведения
		все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы	план	факт	
	Модуль «Легкая атлетика» (16 ч.)				7-А, Б, В	7-А, Б, В	
1	Первичный инструктаж по ТБ. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Ведение дневника физической культуры. Бег на короткие дистанции. Бег 30, 60м.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30, 60м. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег 30м – <i>на результат</i> . Бег в чередовании с ходьбой 6 мин.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

6	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». Равномерный бег (1000м) - на результат. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Упражнения для поддержания оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. «Прыжок в длину с места». «Упражнения для физкультпауз». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. «Прыжок в длину с места» - на результат. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. «Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени». ТБ. «Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий: для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. «Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени». «Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий:	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	для дыхательной гимнастики». Подвижные игры.						
15	ТБ. «Метание малого мяча на дальность». «Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий: для зрительной гимнастики». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. «Метание малого мяча на дальность» - <i>на результат</i> . Правила и способы самостоятельного развития физических качеств	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Гимнастика» (16 ч.)						
17	ТБ. «Кувырок вперед и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. «Кувырок вперед и назад в группировке». Подтягивание в висе (м), и в висе лежа (д) – <i>на результат</i> . Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. «Кувырок назад в группировке». Подъем туловища из положения лежа (за 1 мин) – <i>на результат</i> . «Способы определения индивидуальной физической нагрузки».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. «Кувырок назад стойки на лопатках (д), стойка на голове с опорой на руки (м)». «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Кувырок вперед. «Упражнения на развитие гибкости». Наклон вперед из положения стоя - <i>на результат</i> . Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

22	ТБ. Техника выполнения изученной акробатической комбинации (два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках (д), стойка на голове с опорой на руки (м) пережат в присед, прыжок на 180) – <i>на результат</i> .	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (передвижение шагом и бегом). Опорный прыжок через козла, «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (д). Опорный прыжок через козла, «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. «Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упоры ранее изученных упражнений». Опорный прыжок через козла, «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. «Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упоры ранее изученных упражнений». Опорный прыжок через козла, «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) – <i>на результат</i> . Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. «Лазанье по канату в два приёма (мальчики)». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

29	ТБ Теоретические основы плавания кролем на груди. Упражнения на суше – имитация способа кроль. Особенности вводной среды.	1		1			
30	ТБ. Теоретические основы плавания брассом на груди. Упражнения на суше – имитация способа брасс.	1		1			
31	ТБ. Теоретические основы лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Имитация: торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1		1			
32	ТБ. Техника лыжных ходов. Стили лыжных ходов. Имитация: спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1		1			
	Модуль «Спортивные игры» «Баскетбол» (10ч.)						
33	ТБ. «Передача и ловля мяча после отскока от пола». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. «Передача и ловля мяча после отскока от пола». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. «Передача и ловля мяча после отскока от пола». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Передача и ловля мяча после отскока от пола – <i>на результат</i> . Ведение мяча.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

37	ТБ. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Подвижные игры элементами баскетбола.						www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. «Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Подвижные игры элементами баскетбола.						www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. « Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Подвижные игры элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. « Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения – <i>на результат</i> . Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		1	
41	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		1	
42	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры» «Волейбол» (8ч.)						www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Беседа по ТБ во время занятий волейболом. История развития волейбола. Стойка волейболиста Способы передвижения игроков по площадке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу .	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

45	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с разных зон площадки ». Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с разных зон площадки ». Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

47	ТБ. Прямая верхняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Прямая верхняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Передача мяча над собой двумя руками – <i>на результат</i> . Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры» «Футбол» (10ч.)						
51	ТБ. «Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. «Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. «Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. «Тактические действия при выполнении углового удара». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. «Тактические действия при выполнении углового удара». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. «Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
57	ТБ. «Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии ». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru

						www.school.edu.ru
58	ТБ. Совершенствование техники. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	ТБ. Совершенствование техники. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	«Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой». Техника безопасности. – <i>на результат.</i>	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спорт» (8ч)					
61	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО. «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м, 60 м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
63	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	ТБ. ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
65	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

66	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
67	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68			

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

11 (применительно) листов

Директор МОУ «СПШ № 8»

В. И. Замирская

