

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,
телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО

МО учителей художественно-
эстетического цикла
(протокол
от «25» августа 2023г.
№ 5)

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
Ю.В.Когутова
«25» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
А.В. Терещенко
«25» августа 2023г.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
учебного предмета «Физическая культура»
для 7-А, 7-Б класса
на 2023/2024 учебный год
Уровень образования: основное общее образование

Составитель: Погребова Анна Владимировна
учитель физической культуры

с. Партизанское, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данное поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура» для 7 классов разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования / приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
2. Федеральной рабочей программой основного общего образования. Физическая культура – Москва, 2023;
3. Региональной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 классы.), утверждённой учёным Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 год. Утверждена коллегией министерства образования науки и молодёжи Республики Крым Решение № 3/4 от 26.08.2015. с изменениями и дополнениями принятыми методическим объединением учителей физкультуры Симферопольского района республики Крым. Протокол № _____ от 25.08.2023г.;
4. Примерной программой общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.
5. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Партизанская школа им А.П.Богданова»;
6. Учебным планом МБОУ «Партизанская школа им А.П.Богданова» на 2023/2024 учебный год;
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов. Срок реализации программы – 2023-2024 учебный год.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников 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.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Учитывая региональные климатические условия модули « Зимние виды спорта» и « Плавание» заменены углублённым освоением содержания инвариантных модулей «Спортивные игры».

Модуль «Спорт» реализуется за счёт внеурочной деятельности.

Тематическое планирование 7-А, 7-Б класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Модуль «Легкая атлетика»	16			www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
4.2	Модуль «Спортивные игры»	40			www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
	- Футбол	14			
	- Баскетбол	14			
	- Волейбол	12			
4.3	Модуль «Гимнастика»	12			www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
Итого		68			

Поурочное планирование 7-А, 7-Б классы

№	Наименование модулей и тем программы	Кол-во часов	Дата изучения				Электронные образовательные ресурсы
			7-А		7-Б		
			План	Факт	План	Факт	
Модуль «Лёгкая атлетика» – 16 часов							
1	Виды лёгкой атлетики. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Инструктаж по ТБ.	1	04.09		04.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
2	ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты.	1	07.09		07.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1	11.09		11.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
4	Низкий старт 20-40м. Стартовый разбег. Финиширование. Эстафеты.	1	14.09		14.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
5	ОРУ. Равномерный медленный бег до 12 мин. Эстафеты.	1	18.09		18.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
6	ОРУ в движении. Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	21.09		21.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/

7	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	25.09		25.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
8	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	1	28.09		28.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
9	Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега способом «согнув ноги».	1	02.10		02.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
10	ОРУ с гимнастическими палками. Бег на результат 60м. Подвижная игра.	1	05.10		05.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
11	ОРУ в движение. Метание набивного мяча на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения.	1	09.10		09.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
12	ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Подвижные игры.	1	12.10		12.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
13	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность с разных положений на результат.	1	16.10		16.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
14	ОРУ. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1	19.10		19.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru

						http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
15	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	23.10		23.10	www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
16	ОРУ. Равномерный бег на результат. Подвижные игры.	1	26.10		26.10	www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
Модуль «Спортивные игры» - 40 часов ФУТБОЛ -14 часов						
17	Правила игры и организации и проведении соревнований. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Инструктаж по ТБ.	1	09.11		09.11	www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
18	Перемещения с изменением направления движения. Передачи в одно касание во встречном движении.	1	13.11		13.11	www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
19	Ведения, обводки, передачи во встречном ведении. Удары по воротам с места, и после ведения. Игра в футбол.	1	16.11		16.11	www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
20	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении с обводкой. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	20.11		20.11	www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
21	ОРУ. Ведения, обводки. Игра в одно касание.	1	23.11		23.11	www.edu.ru www.school/edu.ru

	Удары по воротам - оценивание.						https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
22	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении с остановкой и в одно касание. Ведения, обводки.	1	27.11		27.11		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
23	Ведения, обводки, передачи, остановки, удары. Игра в футбол.	1	30.11		30.11		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
24	ОРУ в движении. Ведения, передачи в движении с ведением и в одно касание. Учебная игра в мини-футбол.	1	04.12		04.12		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
25	ОРУ в движении. Остановки котящегося мяча в парах. Игра в футбол.	1	07.12		07.12		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
26	ОРУ. Передачи мяча во встречном движении с остановкой и в одно касание. Игра в футбол.	1	11.12		11.12		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
27	Вбрасывания мяча из разных исходных положений. Игра по упрощенным правилам.	1	14.12		14.12		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
28	Индивидуальные действия в нападении и защите. Финты. Игра в мини-футбол.	1	18.12		18.12		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/

						http://www.kazedu.kz/
29	Групповые действия в нападении; в защите. Удары по воротам (в различных вариантах).	1	21.12		21.12	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
30	Удары по воротам – оценивание. Игра в футбол.	1	25.12		25.12	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
БАСКЕТБОЛ – 14 часов						
31	История и правила. Судейство игры. Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ.	1	28.12		28.12	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
32	ОРУ. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. Броски в кольцо.	1	11.01		11.01	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
33	ОРУ. Остановка прыжком. Совершенствовать ловлю мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	15.01		15.01	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
34	ОРУ. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1	18.01		18.01	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
35	ОРУ. Выполнение броска мяча от груди на месте на результат. Продолжить изучение ведение мяча с изменением направления.	1	22.01		22.01	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/

36	ОРУ со скакалкой. Ведение и передача мяча в движении в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	25.01		25.01		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
37	ОРУ. Ведение мяча в движении два шага и бросок. Ловля мяча после отскока от пола. Баскетбольная эстафета.	1	29.01		29.01		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
38	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока на результат. Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол.	1	01.02		01.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
39	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание). Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	05.02		05.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
40	ОРУ. Штрафной бросок. Защита и опека игрока в учебной игре. Игра в мини-баскетбол.	1	08.02		08.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
41	ОРУ. Баскетбольная связка. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	12.02		12.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
42	ОРУ. Бросок мяча в корзину снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	15.02		15.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
43	Выполнение ведения змейкой, по спирали, боком, с касанием линий	1	19.02		19.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru

	площадки на результат. Штрафной бросок. Учебная игра						http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
44	ОРУ со скакалкой. Игра в мини-баскетбол. Помощь в судействе.	1	22.02		22.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
ВОЛЕЙБОЛ – 12 часов							
45	Правила игры. Стойку волейболиста, передвижение приставными шагами. Инструктаж по ТБ.	1	26.02		26.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
46	ОРУ в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча из зоны в зону. Игра «Пионербол».	1	29.02		29.02		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
47	ОРУ с мячом. Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	1	04.03		04.03		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
48	ОРУ в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	07.03		07.03		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
49	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху; в разные зоны площадки. Учебная игра.	1	11.03		11.03		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
50	ОРУ в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	14.03		14.03		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/

						http://www.kazedu.kz/
51	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	25.03		25.03	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
52	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1	28.03		28.03	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
53	ОРУ. Передачи и приём мяча в тройке, по кругу. Верхняя подача мяча. Учебная игра	1	01.04		01.04	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
54	ОРУ. Отбивание мяча через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	1	04.04		04.04	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
55	ОРУ по методу круговой тренировки. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в парах через сетку.	1	08.04		08.04	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
56	ОРУ в движении. Прием нормативов: подачи через сетку и прием мяча, умение вести игровые действия.	1	11.04		11.04	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
ГИМНАСТИКА – 12 часов						
57	Строевые команды и приемы. Развитие гибкости. Инструктаж по ТБ.	1	15.04		15.04	www.kazedu.kz/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/

58	ОРУ. Размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Эстафеты.	1	18.04		18.04		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
59	ОРУ со скакалкой. Перестроение в движении. Кувырок вперед в группировке.	1	22.04		22.04		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
60	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад до упора на колени. Кувырок вперед.	1	25.04		25.04		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
61	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в 2 приема. Развитие силы.	1	27.04		27.04		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
62	Комплекс упражнений на скамейке. Кувырок назад, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема.	1	02.05		02.05		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
63	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату в 2 приема. Кувырок назад, кувырок вперед.	1	13.05		13.05		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
64	ОРУ в парах. Развитие гибкости. «Мост» из положения лежа. Упражнения в равновесии.	1	16.05		16.05		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
65	ОРУ. Подъём переворотом в упор, передвижение в виси (м).	1	20.05		20.05		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru

	Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (д).						http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
66	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	23.05		23.05		www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
67	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Подтягивание в висе, упражнения для мышц брюшного пресса.	1					www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
68	ОРУ с обручами. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги» на результат.	1					www.edu.ru www.school/edu.ru https://ushi.ru http://fizkultura-na5.ru/ http://www.kazedu.kz/
ВСЕГО		68					

Прошито и пронумеровано

17 / *Семенов* / листов

Директор

А.В. Ерещенко
Д.В. Ерещенко А.В. /

