

Автономная некоммерческая организация профессионального
образования «Старая школа»
(АНО ПО «Старая школа»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом
АНО ПО «Старая школа»
Протокол №1 от 13.06.2024г.

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор АНО ПО «Старая школа»

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»

для 7 класса

на 2024/2025 уч.год

Количество часов в неделю 2

Количество часов в год 68

ФИО преподавателя Цыбульская Ю.Л.

Москва
2024 г.

Календарно – тематическое планирование

Учебный период	Раздел	Тема	№ урока/ занятия	Количество часов	Дата
1 четверть	Знания о физической культуре				
		Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	1	
	Способы самостоятельной деятельности	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	2	1	
		Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	3	1	
	Физическое совершенствование	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	4	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	5	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	6	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение	7	1	

		индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.			
		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	8	1	
		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	9	1	
		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	10	1	
		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	11	1	
		Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	12	1	
		Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	13	1	

		Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	14	1	
		Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	15	1	
		Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	16	1	
2	четверть				
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	17	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	18	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	19	1	
		Физическая подготовка: освоение	20	1	

		содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
		Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	21	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	22	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	23	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	24	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	25	1	
		Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	26	1	
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием	27	1	

		разученных технических приёмов в подаче мяча.			
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	28	1	
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	29	1	
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	30	1	
3	четверть				
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	31	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	32	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	33	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	34	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	35	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	36	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших	37	1	

		трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.			
		Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	38	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	39	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	40	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	41	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	42	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	43	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	44	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	45	1	
		Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	46	1	
		Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на	47	1	

		спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.			
		Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	48	1	
		Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	49	1	
		Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	50	1	
		Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	51	1	
4	четверть				
		Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	52	1	
		Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	53	1	
		Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	54	1	
		Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	55	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	56	1	

		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	57	1	
	Спорт	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	58	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	59	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	60	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	61	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые	62	1	

		упражнения: прыжок в длину с места.			
		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	63	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	64	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	65	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	66	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	67	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	68	1	