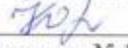
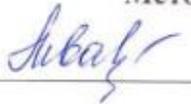


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управления образования Администрации Одинцовского городского округа
МБОУ Одинцовская гимназия № 13

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
 (Кулева О.В.)
протокол №1 от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО
Методист
 (Иванова М.Ю.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Одинцовская гимназия №13
 (Молибог Е.П.)
приказ № 414 от 30.08.2022



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета
«Физическая культура»
для 7(а,б,в,г,д,е) классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Камынин В.В.
Учитель физической культуры

Календарно-тематическое планирование - 68ч (34 учебные недели)

	Тема урока	Кол-во часов	Класс	Дата		Коррекция
				План	Факт	
1	<p>Легкая атлетика - 10ч.</p> <p>ТБ при занятиях легкой атлетикой. ОФП.</p> <p>Техника высокого/низкого старта.</p> <p>Спринтерский бег 30-60м</p> <p>Игры.</p> <p>Для освобожденных подготовка реферата.</p>	1				
2	<p>ТБ. ОФП. ОРУ на ноги.</p> <p>Спринтерский бег 30-60м с высокого/низкого старта.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>Игры.</p>	1				
3	<p>ТБ. ОФП.</p> <p>Бег на скорость 30-60м. Нормы ГТО.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Игры.</p>	1				
4	<p>ТБ. ОФП. ОРУ на ноги.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Нормы ГТО.</p> <p>Техника метания малого мяча с места/разбега.</p> <p>Игры.</p>	1				
5	<p>ТБ. ОФП. ОРУ на ноги.</p> <p>Метания малого мяча с места/разбега.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Виды эстафетного бега. Шведская эстафета. Встречная эстафета.</p> <p>Игры.</p>	1				
6	<p>ТБ. ОФП. ОРУ на ноги.</p> <p>Метания малого мяча. Нормы ГТО.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Эстафетный бег 5x50м, 4x100.</p> <p>Игры.</p>	1				
7	<p>ТБ. ОФП.</p> <p>Кросс 500м-Д, 1000м-М. Нормы ГТО.</p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Игры</p>	1				
8	<p>ТБ. ОФП. ОРУ на ноги.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Техника челночного бега.</p>	1				

	Игры.				
9	ТБ. ОФП. Прыжки в длину с места. Нормы ГТО. Челночный бег 3х10. Кроссовая подготовка. Игры.	1			
10	ТБ. ОФП. Челночный бег 3х10. Нормы ГТО. Прием возрастных нормативов. Игры.	1			
11	Спортивные игры - 10ч. ПИОНЕРБОЛ. ТБ при занятиях спортивными играми. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в пионерболе. Тактика игры, правила игры, правила судейства. Учебная игра. Для освобожденных подготовка реферата.	1			
12	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в пионерболе. Тактика игры, правила игры, правила судейства. Учебная игра.	1			
13	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в пионерболе. Тактика игры, правила игры, правила судейства. Учебная игра.	1			
14	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в пионерболе. Тактика игры, правила игры, правила судейства. Учебная игра.	1			
15	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в пионерболе. Тактика игры, правила игры, правила судейства. Учебная игра.	1			
16	БАСКЕТБОЛ. ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в баскетболе. Техника выполнения передач. Техника выполнения броска. Учебная игра.	1			
17	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Упражнения с мячом в парах на месте, в движении.	1			

	Броски с места, в движении, после передачи. Учебная игра.					
18	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Упражнения с мячом в парах на месте, в движении. Броски с места, в движении, после передачи. Учебная игра.	1				
19	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Упражнения с мячом в парах на месте, в движении. Броски с места, в движении, после передачи. Учебная игра.	1				
20	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов и передач в баскетболе. Упражнения с мячом в парах на месте, в движении. Броски с места, в движении, после передачи. Учебная игра.	1				
21	Гимнастика - 12 ТБ при занятиях гимнастикой. ОФП. Строевая подготовка. Акробатика (висы, прикладные упражнения). Для освобожденных подготовка реферата.	1				
22	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Акробатика (упражнения на матах, шведской стенке, лазание по канату). Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания).	1				
23	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Акробатика (висы, упоры, лазание по канату, акробатическое соединение на матах). Подтягивания из виса на высокой перекладине. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	1				
24	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Акробатическое соединение из 5 элементов на матах. Висы на шведской стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от скамьи (отжимания).	1				
25	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Акробатическое соединение из 5 элементов на бревне. Поднимание туловища из положения лежа.	1				
26	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Техника опорного прыжка через козла. Контр. учет: Акр. соединение из 5 элементов на матах. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания).	1				

27	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Акробатика (бревно, шведская стенка, перекладина, лазание по канату). Подтягивания из виса на высокой перекладине. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Тест на гибкость - наклон вперед «сидя на полу».	1				
28	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Акробатика (висы, упоры, лазание по канату, акробатическое соединение на матах). Поднимание туловища из положения лежа. Опорный прыжок через козла.	1				
29	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Акробатика - упражнения на матах, бревне, канате, шведской стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания). Нормы ГТО.	1				
30	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла.	1				
31	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Подтягивания из виса на высокой перекладине. Нормы ГТО. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Нормы ГТО.	1				
32	ТБ. ОФП. Строевая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Поднимание туловища из положения лежа. Нормы ГТО. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1				
33	Лыжная подготовка - 12ч. ТБ при лыжной подготовке. Повторение техники ранее изученных лыжных ходов. Игры на снегу. Для освобожденных подготовка реферата.	1				
34	ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов. Техника подъемов и спусков со склона. Игры на снегу.	1				
35	ТБ. Попеременный двухшажный ход. Техника подъемов и спусков со склона. Игры на снегу.	1				
36	ТБ.	1				

	Одновременный бесшажный ход. Техника подъемов и спусков со склона. Игры на снегу.					
37	ТБ. Одновременный одношажный ход. Техника подъемов и спусков со склона. Игры на снегу.	1				
38	ТБ. Одновременный двухшажный ход. Техника подъемов и спусков со склона. Игры на снегу.	1				
39	ТБ. Переход с одновременных на попеременные ходы. Коньковый ход без отталкивания руками. Игры на снегу.	1				
40	ТБ. Одновременный одношажный коньковый ход. Подъемный коньковый ход. Игры на снегу.	1				
41	ТБ. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъемный коньковый ход. Игры на снегу.	1				
42	ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов. Нормы ГТО. Техника подъемов и спусков со склона. Игры на снегу.	1				
43	ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты на лыжах по кругу. Линейные эстафеты. Встречные эстафеты. Игры на снегу.	1				
44	ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты на лыжах по кругу. Линейные эстафеты. Встречные эстафеты. Игры на снегу.	1				
45	Спортивные игры - 12ч. БАСКЕТБОЛ. ТБ при спортивных играх. Совершенствование приемов, передач, бросков в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра. Для освобожденных подготовка реферата.	1				

46	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов, передач, бросков в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
47	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов, передач, бросков в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
48	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов, передач, бросков в баскетболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
49	ВОЛЕЙБОЛ. ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов и передач в волейболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра. Для освобожденных подготовка реферата.	1				
50	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов и передач в волейболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
51	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование приемов и передач в волейболе. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
52	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в волейболе. Учебная игра.	1				
53	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в волейболе. Учебная игра.	1				
54	ТБ. ОРУ. ОФП. Совершенствование техники упражнений в волейболе. Учебная игра.	1				
55	Легкая атлетика - 4ч. ТБ при занятиях легкой атлетикой. ОФП. ОРУ на ноги. Спринтерский бег 30-60м с низкого/высокого старта. Метание малого мяча с места/разбега. Игры.	1				
56	ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка.	1				

	Бег 800м-Д, 1000м-М. Прыжки в длину с разбега. Игры.					
57	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Игры.	1				
58	ТБ. ОФП. Беговые упражнения. Эстафетный бег, круговые эстафеты, встречные эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Игры.	1				
59	Спортивные игры - 10ч. ФУТБОЛ ТБ при занятиях спортиграми. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра. Для освобожденных подготовка реферата.	1				
60	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
61	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
62	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
63	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
64	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
65	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				

66	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
67	ТБ. ОФП. ОРУ на ноги. Совершенствование техники упражнений и тактики игры в футбол. Тактика игры, правила игры. Правила судейства. Учебная игра.	1				
68	ТБ. ОФП. Подведение итогов года. Спортивные игры по желанию учеников.	1				

***ТБ – техника безопасности**

***ОФП – общие физические упражнения**

***ОРУ – общие развивающие упражнения**

***ГТО - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**

Оценка достижений учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний

упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Календарно-тематическое планирование для обучающихся на уровне основного общего образования содержит 9 (Девять) листов, которые прошнурованы, пронумерованы и скреплены печатью.



Директор гимназии **Е.П. Молибод**