


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО


Протокол от «27» августа 2024 г.

Руководитель ШМО

 Е.В. Злобина

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Н.А. Кононенко

«24» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 С.В. Дятлов

«27» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмета Физическая культура

внеурочная деятельность

для 5, 7 класса

*Спортивной и игровой секции
, Юниорской спортивной*

Разработано учителем

Исаева Н.П.

2024–2025 учебный год

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения уроков	По факту.	Наименование раздела, тем урока 5класс	Примечание
1	1	05.09		Раздел 3 (9ч) Способы самостоятельной деятельности .ИБЖД № Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Ведение дневника физической культуры.	Заполнить дневник физической культуры.
2	2	12.09		Режим дня и его значение для современного школьника.	Составить режим дня.
3	3	19.09		Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	Составить режим дня.
4	4	26.09		Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Составить Упражнения для профилактики нарушения осанки.
5	5	03.10		Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Выполнить комплекс №1
6	6	10.10		Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	Выполнить пробу «Штанге»
7	7	17.10		Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	Выполнить измерения физ. развития
8	8	24.10		Организация и проведение самостоятельных занятий. Измерение индивидуальных показателей физического развития	Выполнить Упражнение для развития силы рук
9	9	07.11		Требования к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбор одежды и обуви	Выполнить упражнение на координацию движений.
10	1	14.11		раздел 2, физическое совершенство	Выполнить прыжки

				Модуль 1(7ч.), бадминтон. ИБЖД № . . Упражнения с воланом, с ракеткой.	на скакалке за 30 сек
11	2	21.11		Упражнения с воланом, с ракеткой. Игровые стойки в бадминтоне. Способы держания ракетки (хватки).	Выполнить упражнение на гибкость
12	3	28.11		Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	Выполнить упражнение на гибкость
13	4	05.12		ТО- «Челночный бег»4*9 м Универсальная хватка. Понятие о точке удара.	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
14	5	12.12		Техника выполнения ударов: сверху, сбоку.	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
15	6	19.12		Техника выполнения ударов: снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения подачи: короткой подачи.	Составить индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы
16	7	26.12		Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Техника выполнения подачи: высоко-далекой подачи.	Подготовить реферата с использованием материала учебника и Интернета
17	1	09.01		Модуль 8 (18), «Спорт», ИБЖД № Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО.	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
18	2	16.01		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Заполнить таблицу индивидуальных показателей
19	3	23.01		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	составить комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове.
20	4	30.01		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста	составить комплексы

				физической подготовленности и нормативны требований ГТО	упражнений с предметами и без предметов на голове.
21	5	06.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	составить комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове.
22	6	13.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
23	7	20.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
24	8	27.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
25	9	06.03		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Измеряют пульс после выполнения упражнений
26	10	13.03		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить упражнение на координацию движений
27	11	20.03		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
28	12	03.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
29	13	10.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
30	14	17.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
31	15	24.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста	Выполнить

				физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Упражнение для развития силы рук.
32	16	08.05		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
33	17	15.05		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
34	18	22.05		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
7 класс					
1	1	03.09		Раздел 3 (6ч) Способы самостоятельной деятельности .ИБЖД № Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	Оценить технику разученных упражнений
2	2	10.09		Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	Разучить правила обучения физическим упражнениям.
3	3	17.09		Планирование занятий технической подготовкой.	Определить состав двигательных действий
4	4	24.09		Составление плана занятий по технической подготовке.	Повторить правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке.
5	5	01.10		Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	Изучить гигиенические правила к

						планированию содержания занятий.
6	6	08.10		Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.		Выполнить индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы.
7	1	15.10		МОДУЛЬ 8 (10Ч.) Бадминтон , ИБЖД № время подачи. Упражнения с воланом, с ракеткой.	Игровые стойки во	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
8	2	22.10		Достижения бадминтонистов на Олимпийских играх основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя.	. Игровые стойки – и левосторонняя.	Выполнить комплекс упражнений на гибкость
9	3	05.11		Влияние занятий физической культурой и спортом на личность. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой ракетки. Игровые действия и учебные игры	открытой и закрытой стороной	Выполнить комплекс упражнений на гибкость
10	4	12.11		Организация самостоятельных занятий бадминтоном. Техника выполнения передвижений в сочетании с ударами площадки – плоского, короткого, высокого, открытой ракетки. Игровые действия и учебные игры	и в средней зоне открытой стороной	Выполнить комплекс упражнений на гибкость .
11	5	19.11		Техника выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, закрытой ракетки.	арами в средней открытой стороной	Выполнить прыжки через скакалку. за 30 сек.
12	6	26.11		Техника выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, открытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу.	арами в средней открытой и закрытой	Выполнить прыжки через скакалку. за 30 сек.
13	7	03.12		Укороченный удар – высокая и низкая “свечка. Игровые действия и учебные игры	ые действия и	Выполнить прыжки через скакалку. за 30 сек.
14	8	10.12		Техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок. Игровые действия и учебные игры	авка», «откидка», и игры	Выполнить комплекс упр. для мышц пресса.

15	9	17.12		Игровые действия и учебные игры техника подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей.	Выполнить комплекс упр. для мышц пресса
16	10	24.12		Игровые действия и учебные игры техника подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей.	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
17	1	14.01		Модуль 9 (16), «Спорт», ИБЖД № Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО.	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
18	2	21.01		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	составить комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове.
19	3	28.01		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	составить комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове.
20	4	04.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	составить комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове.
21	5	11.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
22	6	18.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
23	7	25.02		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить прыжки на скакалке за 30 сек
24	8	04.03		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Измеряют пульс после выполнения упражнений
25	9	11.03		Физическая подготовка: освоение программы, показателях прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить упражнение на

					координацию движений
26	10	18.03		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
27	11	01.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
28	12	08.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
29	13	15.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
30	14	22.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
31	15	29.04		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
32	16	06.05		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.
33	17	13.05		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы ног.
34	18	20.05		Физическая подготовка: освоение программы, показателей прироста физической подготовленности и нормативны требований ГТО	Выполнить Упражнение для развития силы рук.

Пронумеровано и прошито
восемь (8) листов

Директор, СШ № 1
[Signature] С.В. Дятлов