

Приложение
 к Федеральной рабочей программе
 Основного общего образования
 Физическая культура
 (для 5-9 классов образовательных организаций),
 утвержденное приказом директора
 от 27.08.2025 года № 165 -ОД

Поурочное планирование, 7 класс

| № | Наименование раздела, тема программы, тема урока | Количество часов | Учебно-методические материалы, КИМы |
|---|--|------------------|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа) | | | |
| 1.1 Знания о физической культуре (3 часа) | | | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (5 часов) | | | |
| 2.1 Способы самостоятельной деятельности (5 часов) | | | |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа) | | | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | |

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика") (10 часов)

| | | | |
|----|---|---|---|
| 12 | Эстафетный бег | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 13 | Эстафетный бег | 1 | |
| 14 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | |
| 15 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | |
| 16 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | |
| 17 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | |
| 18 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | |
| 19 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | |
| 20 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | |
| 21 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | |

2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (12 часов)

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|
| 22 | Акробатические комбинации | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 23 | Акробатические пирамиды | 1 | |
| 24 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | |
| 25 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | |
| 26 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | |
| 27 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | |
| 28 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | |
| 29 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 30 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | |
| 31 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | |
| 32 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | |
| 33 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | |

2.3 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (10 часов)

| | | | |
|----|--|---|---|
| 34 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 35 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | |
| 36 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | |
| 37 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | |
| 41 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | |

2.4 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)

| | | | |
|----|---|---|---|
| 44 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 45 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | |
| 46 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | |
| 47 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | |
| 48 | Перевод мяча за голову | 1 | |
| 49 | Перевод мяча за голову | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 50 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | |
| 2.5 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов) | | | |
| 52 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 53 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | |
| 54 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | |
| 55 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | |
| 56 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | |
| 57 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | |
| 58 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | |
| 59 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | |
| 60 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | |
| 61 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (2 часа) | | | |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | |
| 2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (11 часов) | | | |
| 64 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс |
| 65 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 66 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html |
| 67 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | |
| 68 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | |
| 69 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | |
| 70 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | |
| 71 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | |
| 72 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | |
| 73 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | |
| 74 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | |

2.7 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (28 часов)

| | | | |
|----|--|---|---|
| 75 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/ |
| 76 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----------|--|
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | |
| 102 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 часа | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026