

Приложение
к Адаптированной рабочей программе
основного общего образования
Адаптивная физическая культура
(для 5-9 классов),
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 (92 часа)			
2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая 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 рукам от груди после ведения	1	
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам 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