

Приложение
к Адаптированной рабочей программе
основного общего образования
Адаптивная физическая культура
(для обучающихся по индивидуальному
учебному плану в 5-9 классах),
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 (57 часов)			
2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (5 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	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
14	Преодоление препятствий наступанием	1	
15	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
16	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (7 часов)			
17	Упражнения на гимнастической скамье		Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html
18	Упражнения с гимнастической палкой		
19	Упражнения с обручем		
20	Упражнения с различными утяжелителями		
21	Упражнения со скакалкой		
22	Комплекс ритмической гимнастики		
23	Лазанье по канату в два и три приема		
2.3 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)			
24	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
25	Передача мяча после отскока от пола	1	
26	Ловля мяча после отскока от пола	1	
27	Ловля мяча после отскока от пола	1	

28	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
29	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
30	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	

2.4 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)

33	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
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (4 часа)

43	Верхняя прямая подача мяча		
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху		
45	Перевод мяча за голову		
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		

2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (7 часов)			
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	Электронный учебник Физическая культура 6-7 класс https://go.11klasov.net/20494-fizicheskaja-kultura-6-7-klass-uchebnik-matveev-ap.html
48	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
49	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
50	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
51	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
2.7 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (Модуль «Спорт») (15 часов)			
54	Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах		
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 ЧАСОВ	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026