

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ "Лицей № 13"



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 13»
Изабелла Крикоровна Агопова
Приказ № 301 от «29» 08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 7 классов основного общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Кудинова Е.А.,
учитель физической культуры

г. Ростов-на-Дону
2025г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 7 класса классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7х классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры,

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Базовая физическая подготовка», (приказ Минпросвещения № 704 от 09.10.2024г. содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модульный блок «Базовая физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Учебным планом МБОУ «Лицей № 13» на 2025-2026 учебный год на изучение данного курса в 2025-2026 учебном году отводится 68 часов (два часа в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 07.11.2024); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.02.2025 № 81220); Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ от 29.08.2025 № 302); Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2025-2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 29.08.2025 № 300); Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 22.08.2025 № 295); Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»; Программа по учебному предмету «Физическая культура»
Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея	В соответствии с Учебным планом МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год на изучение данного курса в 2025 – 2026 учебном году отводится 68 часов (2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» (Приказ от 22.08.2025 № 295) на 2025-2026 учебный год предусмотрено в 7 «А» класс - 69 часов, 1 час отведен на повторение пройденного материала по теме: «Легкая

	атлетика», в 7 «Б» классе - 67, 1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала, в 7 «В» классе – 67 часов, 1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала.
--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени..

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модульный блок «Базовая физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

➤

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1.ЗНАНИЯ ОФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--	---	---	---	--	--	----------------------	---

2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности ;; знакомятся с правилами и способами расчета	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

						объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						прыжки вверх сразведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						перемахой одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом сдвижением рук и туловища, приседы	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						техники спринтерского бега;		
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного испринтерского бега	11	0	11		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного испринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	10	0	10		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают стехникой ранее разученных способов метания, находят отличительные	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении);; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации);; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах));; изучают правила и		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						играют с использованием разученных технических действий.;		
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	5	0	5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	11	0	11		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	6	0	6		осваивают содержания	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7А КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Основные этапы развития Олимпийского Движения в России. Правила безопасности на уроках ФК.	1	0	1	02.09.25	Практическая работа
2	Правила развития физических качеств. Специальные беговые упражнения	1	0	1	04.09.25	Практическая работа

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег на короткие дистанции	1	0	1	09.09.25	Практическая работа
4	Старты из различных и. п Развитие скоростных качеств	1	0	1	11.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	16.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	18.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности.	1	0	1	23.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м	1	0	1	25.09.25	Практическая работа
9	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 3 мин	1	0	1	30.09.25	Практическая работа
10	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 4 мин	1	0	1	02.10.25	Практическая работа
11	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 5 мин	1	0	1	07.10.25	Практическая работа
12	Зачет: бег 1500м Спортивные игры и эстафеты	1	1	1	09.10.25	Практическая работа
13	Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыгучести	1	0	1	14.10.25	Практическая работа
14	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (прыжок в длину с места)	1	0	1	16.10.25	Практическая работа
15	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	0	1	21.10.25	Практическая работа

16	Развитие двигательных качеств в беге попеременной интенсивности. ОФП	1	0	1	23.10.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	06.11.25	Практическая работа
18	Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация из ранее разученных элементов	1	0	1	11.11.25	Практическая работа
19	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	13.11.25	Практическая работа
20	Висы и упоры Прыжки через скакалку.	1	0	1	18.11.25	Практическая работа
21	Упражнения с предметами. Развитие координации.	1	0	1	20.11.25	Практическая работа
22	Зачет: подъем туловища за 30 сек.	1	1	1	25.11.25	Практическая работа
23	Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	27.11.25	Практическая работа
24	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	02.12.25	Практическая работа
25	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)	1	0	1	04.12.25	Практическая работа
26	Правила техники безопасности на уроках с/и. Основные правила игры в баскетбол	1	0	1	09.12.25	Практическая работа
27	Технические и тактические действия игрока. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	11.12.25	Практическая работа

28	Технические действия баскетболиста. Учебная игра	1	0	1	16.12.25	Практическая работа
29	Тактические действия баскетболиста. Учебная игра.	1	0	1	18.12.25	Практическая работа
30	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	23.12.25	Практическая работа
31	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	25.12.25	Практическая работа
32	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	0	1	30.12.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	1	0	1	13.01.26	Практическая работа
34	Учебная комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	15.01.26	Практическая работа
35	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и по разной траектории.	1	0	1	20.01.26	Практическая работа
36	Ранее разученные упражнения в ловле и передаче мяча.	1	0	1	22.01.26	Практическая работа
37	Зачет: Контрольная комбинация из изученных элементов	1	1	1	27.01.26	Практическая работа
38	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху	1	0	1	29.01.26	Практическая работа
39	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	03.02.26	Практическая работа
40	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	05.02.26	Практическая

						работа
41	Подача мяча разными способами. учебная игра.	1	0	1	10.02.26	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств	1	0	1	12.02.26	Практическая работа
43	Учебная игра. Практическое судейство.	1	0	1	17.02.26	Практическая работа
44	Учебная комбинация в приёме и передаче двумя руками	1	0	1	19.02.26	Практическая работа
45	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	24.02.26	Практическая работа
46	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	26.02.26	Практическая работа
47	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	03.03.26	Практическая работа
48	Зачет. Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	05.03.26	Практическая работа
49	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 3*10 м)	1	0	1	10.03.26	Практическая работа
50	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (скакалка – 60 сек.)	1	0	1	12.03.26	Практическая работа
51	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	17.03.26	Практическая работа
52	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности до 4 мин	1	0	1	19.03.26	Практическая работа
53	Бег умеренной интенсивности 1500м.	1	0	1	24.03.26	Практическая

						работа
54	Метание мяча. Бег на средние дистанции.	1	0	1	26.03.26	Практическая работа
	По программе: 22 час, контрольных: 2					
55	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	07.04.26	Практическая работа
56	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	09.04.26	Практическая работа
57	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег 4*9 м)	1	0	1	14.04.26	Практическая работа
58	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (бег 30 м)	1	0	1	16.04.26	Практическая работа
59	Зачет: подтягивание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх.	1	1	1	21.04.26	Практическая работа
60	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.04.26	Практическая работа
61	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.04.26	Практическая работа
62	Бег на короткие дистанции, развитие скоростных качеств	1	0	1	30.04.26	Практическая работа
63	Зачет: бег 60 м.	1	1	1	05.05.26	Практическая работа
64	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	07.05.26	Практическая работа

65	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	12.05.26	Практическая работа
66	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	14.05.26	Практическая работа
67	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	19.05.26	Практическая работа
68	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	21.05.26	Практическая работа
69	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	26.05.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	69		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 «Б» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Основные этапы развития Олимпийского Движения в России. Правила безопасности на уроках ФК.	1	0	1	01.09.25	Практическая работа
2	Правила развития физических качеств. Специальные беговые упражнения	1	0	1	03.09.25	Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег на короткие дистанции	1	0	1	08.09.25	Практическая работа
4	Старты из различных и. п	1	0	1	10.09.25	Практическая

	Развитие скоростных качеств					работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	15.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	17.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности.	1	0	1	22.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м	1	0	1	24.09.25	Практическая работа
9	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 3 мин	1	0	1	26.09.25	Практическая работа
10	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 4 мин	1	0	1	01.10.25	Практическая работа
11	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 5 мин	1	0	1	06.10.25	Практическая работа
12	Зачет: бег 1500м Спортивные игры и эстафеты	1	1	1	08.10.25	Практическая работа
13	Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыгучести	1	0	1	13.10.25	Практическая работа
14	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (прыжок в длину с места)	1	0	1	15.10.25	Практическая работа
15	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	0	1	20.10.25	Практическая работа
16	Развитие двигательных качеств в беге попеременной интенсивности. ОФП	1	0	1	22.10.25	Практическая работа

По программе: 16 часов, контрольных: 2

17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	05.11.25	Практическая работа
18	Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация из ранее разученных элементов	1	0	1	10.11.25	Практическая работа
19	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	12.11.25	Практическая работа
20	Висы и упоры Прыжки через скакалку.	1	0	1	17.11.25	Практическая работа
21	Упражнения с предметами. Развитие координации.	1	0	1	19.11.25	Практическая работа
22	Зачет: подъем туловища за 30 сек.	1	1	1	24.11.25	Практическая работа
23	Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	26.11.25	Практическая работа
24	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	01.12.25	Практическая работа
25	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)	1	0	1	03.12.25	Практическая работа
26	Правила техники безопасности на уроках с/и. Основные правила игры в баскетбол	1	0	1	08.12.25	Практическая работа
27	Технические и тактические действия игрока. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	10.12.25	Практическая работа
28	Технические действия баскетболиста. Учебная игра	1	0	1	15.12.25	Практическая работа
29	Тактические действия баскетболиста. Учебная игра.	1	0	1	17.12.25	Практическая работа

30	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	22.12.25	Практическая работа
31	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	24.12.25	Практическая работа
32	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	0	1	29.12.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	1	0	1	12.01.26	Практическая работа
34	Учебная комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	14.01.26	Практическая работа
35	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и по разной траектории.	1	0	1	19.01.26	Практическая работа
36	Ранее разученные упражнения в ловле и передаче мяча.	1	0	1	21.01.26	Практическая работа
37	Зачет: Контрольная комбинация из изученных элементов	1	1	1	26.01.26	Практическая работа
38	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху	1	0	1	28.01.26	Практическая работа
39	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	02.02.26	Практическая работа
40	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	04.02.26	Практическая работа
41	Подача мяча разными способами. учебная игра.	1	0	1	09.02.26	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств	1	0	1	11.02.26	Практическая

						работа
43	Учебная игра. Практическое судейство.	1	0	1	16.02.26	Практическая работа
44	Учебная комбинация в приёме и передаче двумя руками	1	0	1	18.02.26	Практическая работа
45	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	25.02.26	Практическая работа
46	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	02.03.26	Практическая работа
47	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	04.03.26	Практическая работа
48	Зачет. Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	09.03.26	Практическая работа
49	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 3*10 м)	1	0	1	11.03.26	Практическая работа
50	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (скакалка – 60 сек.)	1	0	1	16.03.26	Практическая работа
51	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	18.03.26	Практическая работа
52	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности до 4 мин	1	0	1	23.03.26	Практическая работа
53	Бег умеренной интенсивности 1500м.	1	0	1	25.03.26	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						
54	Метание мяча. Бег на средние дистанции.	1	0	1	06.04.26	Практическая работа

55	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	08.04.26	Практическая работа
56	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	13.04.26	Практическая работа
57	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег 4*9 м)	1	0	1	15.04.26	Практическая работа
58	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (бег 30 м)	1	0	1	20.04.26	Практическая работа
59	Зачет: подтягивание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх.	1	1	1	22.04.26	Практическая работа
60	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.04.26	Практическая работа
61	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.04.26	Практическая работа
62	Бег на короткие дистанции, развитие скоростных качеств	1	0	1	04.05.26	Практическая работа
63	Зачет: бег 60 м.	1	1	1	06.05.26	Практическая работа
64	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	13.05.26	Практическая работа
65	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	18.05.26	Практическая работа
66	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	20.05.26	Практическая работа
67	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и	1	0	1	25.05.26	Практическая

	подвижных играх					работа
По программе: 14 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	67		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 «В» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Основные этапы развития Олимпийского Движения в России. Правила безопасности на уроках ФК.	1	0	1	01.09.25	Практическая работа
2	Правила развития физических качеств. Специальные беговые упражнения	1	0	1	03.09.25	Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег на короткие дистанции	1	0	1	08.09.25	Практическая работа
4	Старты из различных и. п Развитие скоростных качеств	1	0	1	10.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	15.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	17.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности.	1	0	1	22.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м	1	0	1	24.09.25	Практическая работа

9	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 3 мин	1	0	1	26.09.25	Практическая работа
10	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 4 мин	1	0	1	01.10.25	Практическая работа
11	Метание малого мяча на дальность. Бег попеременной интенсивности до 5 мин	1	0	1	06.10.25	Практическая работа
12	Зачет: бег 1500м Спортивные игры и эстафеты	1	1	1	08.10.25	Практическая работа
13	Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыгучести	1	0	1	13.10.25	Практическая работа
14	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (прыжок в длину с места)	1	0	1	15.10.25	Практическая работа
15	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	0	1	20.10.25	Практическая работа
16	Развитие двигательных качеств в беге попеременной интенсивности. ОФП	1	0	1	22.10.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	05.11.25	Практическая работа
18	Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация из ранее разученных элементов	1	0	1	10.11.25	Практическая работа
19	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	12.11.25	Практическая работа
20	Висы и упоры Прыжки через скакалку.	1	0	1	17.11.25	Практическая работа

21	Упражнения с предметами. Развитие координации.	1	0	1	19.11.25	Практическая работа
22	Зачет: подъем туловища за 30 сек.	1	1	1	24.11.25	Практическая работа
23	Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	26.11.25	Практическая работа
24	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	01.12.25	Практическая работа
25	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)	1	0	1	03.12.25	Практическая работа
26	Правила техники безопасности на уроках с/и. Основные правила игры в баскетбол	1	0	1	08.12.25	Практическая работа
27	Технические и тактические действия игрока. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	10.12.25	Практическая работа
28	Технические действия баскетболиста. Учебная игра	1	0	1	15.12.25	Практическая работа
29	Тактические действия баскетболиста. Учебная игра.	1	0	1	17.12.25	Практическая работа
30	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	22.12.25	Практическая работа
31	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	24.12.25	Практическая работа
32	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	0	1	29.12.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	1	0	1	12.01.26	Практическая

						работа
34	Учебная комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	14.01.26	Практическая работа
35	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и по разной траектории.	1	0	1	19.01.26	Практическая работа
36	Ранее разученные упражнения в ловле и передаче мяча.	1	0	1	21.01.26	Практическая работа
37	Зачет: Контрольная комбинация из изученных элементов	1	1	1	26.01.26	Практическая работа
38	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху	1	0	1	28.01.26	Практическая работа
39	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	02.02.26	Практическая работа
40	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	04.02.26	Практическая работа
41	Подача мяча разными способами. учебная игра.	1	0	1	09.02.26	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств	1	0	1	11.02.26	Практическая работа
43	Учебная игра. Практическое судейство.	1	0	1	16.02.26	Практическая работа
44	Учебная комбинация в приёме и передаче двумя руками	1	0	1	18.02.26	Практическая работа
45	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	25.02.26	Практическая работа
46	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	02.03.26	Практическая

						работа
47	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	04.03.26	Практическая работа
48	Зачет. Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	09.03.26	Практическая работа
49	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 3*10 м)	1	0	1	11.03.26	Практическая работа
50	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (скакалка – 60 сек.)	1	0	1	16.03.26	Практическая работа
51	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	18.03.26	Практическая работа
52	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности до 4 мин	1	0	1	23.03.26	Практическая работа
53	Бег умеренной интенсивности 1500м.	1	0	1	25.03.26	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						
54	Метание мяча. Бег на средние дистанции.	1	0	1	06.04.26	Практическая работа
55	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	08.04.26	Практическая работа
56	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	13.04.26	Практическая работа
57	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег 4*9 м)	1	0	1	15.04.26	Практическая работа
58	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (бег 30 м)	1	0	1	20.04.26	Практическая работа

59	Зачет: подтягивание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх.	1	1	1	22.04.26	Практическая работа
60	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.04.26	Практическая работа
61	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.04.26	Практическая работа
62	Бег на короткие дистанции, развитие скоростных качеств	1	0	1	04.05.26	Практическая работа
63	Зачет: бег 60 м.	1	1	1	06.05.26	Практическая работа
64	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	13.05.26	Практическая работа
65	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	18.05.26	Практическая работа
66	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	20.05.26	Практическая работа
67	Метание мяча. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	25.05.26	Практическая работа
По программе: 14 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	67		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское

слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая

наклонная

Коврик

гимнастический

Маты

гимнастические

Мяч набивной (1

кг, 2 кг)Мяч

малый

(теннисный)

Скакалка

гимнастическая

Палка

гимнастическая

Обруч

гимнастический

Коврики

массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и

сеткойЩиты баскетбольные навесные с

кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для

мини-игры

Сетка для переноса и

хранения мячейЖилетки

игровые с номерами

Стойки волейбольные

универсальныеСетка

волейбольная

Мячи

волейбольны

е

Мячи футбольные

Номера

нагрудные

Насос для накачивания

мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы

(кабинеты) Спортивный

зал игровой Спортивный

зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и

оборудованияПришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая

дорожка Сектор для

прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-

футбола)

ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

[illegible]

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Лицей № 13»

от 29 августа 2025 года № 1

Алина Владимировна Демидова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

29 августа 2025 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Демидова Алина Владимировна
Подписано: 29.08.2025г.
Квалифицированная подпись:
40B360942F31E16FDBEAB0E18D96FA88
17.11.2024г. – 10.02.2026г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Еремян Карине Германовна
Подписано: 29.08.2025г.
Квалифицированная подпись:
677BA1C73E46C12F8003EE391E5956F4
15.10.2024г. – 08.01.2026г.