Приложение
к Федеральной рабочей программе
основного общего образования
«Физическая культура»
для 5-9 классов образовательных организаций,
утвержденное приказом директора
от 31.08.2026 года № 223 -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 Раздел 1. Знания о физической культуре(3 часа)			
1	Истоки развития олимпизма в России	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной 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 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
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(2 часа)			
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 часа)			

9	Упражнения для коррекции телосложения	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (58 часов)			
2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (11 часов)			
11	Бег на короткие и средние дистанции	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	
13	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	
15	Эстафетный бег	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	
17	Прыжки с разбега в высоту	1	
18	Прыжки с разбега в длину	1	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	
2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (10 часов)			
22	Акробатические комбинации	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
23	Акробатические пирамиды	1	
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1	

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине		
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
30	Лазанье по канату в два приёма	1	
31	Лазанье по канату в два приёма	1	
2.3 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)			
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	
2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)			
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	

46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)			
50	Верхняя прямая подача мяча	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
51	Верхняя прямая подача мяча	1	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
54	Перевод мяча за голову	1	
55	Перевод мяча за голову	1	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов)			
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	

2.7 Модуль "Спорт" (3 часа)			
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени). Тестовая работа	1	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	
Общее количество часов по программе		68	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440217

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен С 24.09.2026 по 24.09.2027