ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 3697a386976570a313f90f561380c843
Владелец: Албанов Иван Алексеевич
ГБОУ КК «ДШИИ и КК им. В.Г. Захарченко»
Выдан: Казначейство России
Действителен: с 20.02.2023 по 15.05.2024

Приложение 4
к рабочей программе
основного общего
образования

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы)

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Низкий старт от 30 до 60м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на результат 60м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Метание теннисного мяча на дальность (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Челночный бег 3х10. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

9	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Бег на 1500 м (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Бег с препятствиями и на местности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Эстафеты. Круговая тренировка.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Старты из различных исходных положений.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Кросс до 15минут.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Строевые упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Строевые упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Акробатические упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в	1		1	www.edu.ru

	ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).				www.school.edu.ru
23	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат..	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Общеразвивающие упражнения с партнёром.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Вырывание и выбивание мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Нападение быстрым прорывом.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Тактика свободного нападения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника безопасности на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, над собой.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Техника безопасности на уроках по гандболу. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и	1		1	www.edu.ru

	прямой рукой.				www.school.edu.ru
46	Перехват мяча. Игра вратаря.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Техника безопасности на уроках по футболу, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Комбинации из освоенных элементов.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Низкий старт старт от 40 до 60м. Скоростной бег до 60 м.	1		1	www.edu.ru
58	Бег на результат 60м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

61	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками на дальность.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Бег на 1500 м (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Бег с препятствиями и на местности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Эстафеты. Круговая тренировка.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Старты из различных исходных положений.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Кросс до 15минут.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	