

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 318  
с углубленным изучением итальянского языка  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методического объединения  
учителей физкультуры  
Протокол № \_\_1\_\_  
От «29\_\_»\_\_августа\_\_2025\_\_г.

Председатель МО  
\_\_\_\_\_/ В.В. Невская /

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_  
/Красновская Е.М./

« 29 »\_\_августа\_2025\_\_г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ СОШ № 318  
\_\_\_\_\_/Кахиани И.А./  
Приказ № 126\_\_  
От «29 »\_\_августа\_2025\_\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО «Физической культуре»**

**7 класс**

**на 2025 -2026 учебный год**

**Составил(а)**

**Учитель**

**Невская Виктория Владимировна**  
**Сайфутдинов Мнир Хасанович**

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1\_\_ от « 30 \_\_»\_\_августа\_2025\_\_ г.

**Санкт-Петербург**

**2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. 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.

### ***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)., 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 с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча

Модуль «Зимние виды спорта»..

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.

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

Модуль «Спорт».

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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относятся 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**

---

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 обучающихся, 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;

простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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);

---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п   | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы       |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.   | Знание о физической культуре                | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 0.5              |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.   | Способы самостоятельной деятельности        | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 0.5              |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>     |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.   | Физкультурно-оздоровительная деятельность   | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.   | Гимнастика (модуль)»Гимнастика              | 12               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |   |   |
|-------------------------------------|---|----|---|---|---|
|                                     | »)  |    |   |   |   |
| 2.2                                 | Легкая атлетика<br>модуль («Легкая атлетика»)                                 | 14 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3                                 | Зимние виды спорта<br>(модуль «Зимние виды спорта»)                           | 0  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4                                 | Спортивные игры<br>Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)                       | 18 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.5                                 | Спортивные игры<br>Волейбол(модуль «Спортивные игры»)                         | 12 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.6                                 | Спортивные игры<br>Футбол (модуль «Спортивные игры»)                          | 0  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативов требований комплекса ГТО ( модуль «Спорт») | 12 |   |   | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>     |
| Итого по разделу                    |   | 68 |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п   | Тема урока   | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|--|--|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|
|  |  | всего            | контрол<br>ьные<br>работы | практич<br>еские<br>работы |                  |                            |
| <b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b><br><b>7 часов</b>   |  |                  |                           |                            |                  |                            |
| 1.   | ОРУ Специальные беговые упражнения<br>Высокий старт. Бег по дистанции.<br>Эстафеты Развитие скоростных<br>качеств. Соблюдение правил техники<br>безопасности и гигиены мест занятий<br>физическими упражнениями.                                     | 1                | Укажите<br>часы           | Укажите<br>часы            | Укажите<br>дату  | Текущий                    |
| 2.   | ОРУ Специальные беговые упражнения<br>Высокий старт. Бег по дистанции.<br>Эстафеты Развитие скоростных<br>качеств. Истоки развития олимпизма в<br>России.  | 1                | Укажите<br>часы           | Укажите<br>часы            | Укажите<br>дату  | Текущий                    |
| 3.   | ОРУ Специальные беговые упражнения<br>Высокий старт. Бег по дистанции.<br>Эстафеты, передача палочки. Развитие<br>скоростных качеств. Старт из<br>различных положений. Воспитание<br>качеств личности на занятиях<br>физической культурой и спортом. | 1                | Укажите<br>часы           | Укажите<br>часы            | Укажите<br>дату  | Текущий                    |
| 4.   | ОРУ Специальные беговые упражнения<br>Высокий старт. Бег по дистанции.<br>Эстафеты, передача палочки. Развитие<br>скоростных качеств. Старт из<br>различных положений.   | 1                | Укажите<br>часы           | Укажите<br>часы            | Укажите<br>дату  | Контрольн<br>ый            |
| 5.   | ОРУ Специальные беговые<br>упражнения. Метание малого мяча.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Физическая подготовка человека.<br>Основные показатели физической<br>нагрузки.   | 1                | Укажите<br>часы           | Укажите<br>часы            | Укажите<br>дату  | Текущий                    |
| 6.   | ОРУ Специальные беговые<br>упражнения. Метание малого мяча.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                | Укажите<br>часы           | Укажите<br>часы            | Укажите<br>дату  | Текущий                    |
| 7.   | ОРУ Специальные беговые<br>упражнения. Метание малого мяча.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований в метании.<br>Закаливающие процедуры.   | 1                | Укажите<br>часы           | Укажите<br>часы            | Укажите<br>дату  | Зачетный                   |
| <b>Модуль «Подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль<br/>«Спорт»).</b><br><b>(6ч)</b> |  |                  |                           |                            |                  |                            |

|   |  |   |              |              |              |          |
|---|--|---|--------------|--------------|--------------|----------|
| 8.(1)   | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 9(2).   | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 10(3).  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 11(4).  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 12(5).  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 13(6).  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине - девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b><br><b>9 часов</b> |  |   |              |              |              |          |
| 14(1)   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 15(2)   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 16(3).  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча после отскока от пола. Развитие координационных способностей.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 17(4).  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча после отскока от пола. Развитие координационных способностей.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 18(5).  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Развитие координационных   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |

|   |  |   |              |              |              |          |
|---|--|---|--------------|--------------|--------------|----------|
|   | способностей.  |   |              |              |              |          |
| 19(6).  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Развитие координационных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 20(7).  | Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину после ведения. Развитие координационных способностей.                                  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 21(8).  | Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину после ведения. Развитие координационных способностей..                                 | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 22(9)   | Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину после ведения. Развитие координационных способностей..                                 | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| <b>«Гимнастика»<br/>(модуль «Гимнастика»)<br/>12 часов.</b> |  |   |              |              |              |          |
| 23.(1)  | ОРУ на месте без предметов. Размыкание и смыкание на месте. Упражнения для коррекции телосложения.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 24.(2)  | ОРУ на месте без предметов. Размыкание и смыкание на месте. Упражнения для профилактики нарушений осанки                                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 25.(3)  | ОРУ с предметами. Размыкание и смыкание на месте. Упражнения для профилактики нарушений осанки.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 26.(4)  | ОРУ с предметами. Размыкание и смыкание на месте. Упражнения для профилактики нарушений осанки.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 27.(5)  | ОРУ с предметами Акробатические элементы. Развитие координационных способностей.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 28.(6)  | ОРУ с предметами Акробатические элементы. Развитие координационных способностей.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 29.(7)  | ОРУ с предметами Акробатические элементы. Развитие координационных способностей.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| 30.(8)  | Акробатические элементы. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату |          |

|   |  |   |              |              |              |          |
|---|--|---|--------------|--------------|--------------|----------|
| 31.(9)  | Выполнение комплекса упражнений с предметами. Упражнения на низком гимнастическом бревне. (на гимнастической скамейке).                                    | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 32 (10)   | Выполнение комплекса упражнений с предметами. Упражнения на низком гимнастическом бревне. (на гимнастической скамейке).                                    | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 33 (11)   | Выполнение комплекса упражнений с предметами. Упражнения на низком гимнастическом бревне. (на гимнастической скамейке).                                    | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 34 (12)   | Выполнение комплекса упражнений с предметами. Упражнения на низком гимнастическом бревне. (на гимнастической скамейке).                                    | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| <b>«Спортивные игры. Волейбол». (модуль «Спортивные игры»)<br/>12 часов</b> |  |   |              |              |              |          |
| 35.(1)  | Правила поведения и техника безопасности по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой.                | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 36.(2)  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 37. (3)   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 38.(4)  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 39.(5)  | Прием мяча двумя руками снизу .Верхняя прямая подача мяча .Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов..                          | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 40.(6)  | Прием мяча двумя руками снизу .Верхняя прямая подача мяча .Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.                           | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |

|   |   |   |              |              |              |          |
|---|---|---|--------------|--------------|--------------|----------|
| 41.(7)  | Прием мяча двумя руками снизу .Верхняя прямая подача мяча .Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов..                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 42.(8)  | Прием мяча двумя руками снизу .Верхняя прямая подача мяча .Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов..                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 43.(9)  | Передача мяча сверху через сетку. Перевод мяча за голову Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 44<br>(10)  | Передача мяча сверху через сетку. Перевод мяча за голову Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 45<br>(11)  | Перевод мяча за голову Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча..  | 1 | Укажите часы | Укажите час  | Укажите дату | Текущий  |
| 46<br>(12)  | Перевод мяча за голову Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.   | 1 |              |              |              | Зачетный |
| <b>Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»). 9 часов</b> |   |   |              |              |              |          |
| 47(1)   | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей                     | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 48(2).  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей                     | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 49(3)   | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей                     | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 50(4)   | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 51(5)   | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 52.(6)  | Бросок мяча одной рукой от плеча в  | 1 | Укажите      | Укажите      | Укажите      | Зачетный |

|  |  |   |              |              |              |          |
|--|--|---|--------------|--------------|--------------|----------|
|  | движении после ведения мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.                                     |   | часы         | часы         | дату         |          |
| 53.(7)   | Ведение мяча с изменением направления. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| 54.(8)   | Ведение мяча с изменением направления. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| 55.(9)   | Ведение мяча с изменением направления. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| <b>Модуль «Подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»).</b><br><b>(6ч)</b> |  |   |              |              |              |          |
| 56(1)  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 57.(2)   | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 58.(3)   | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                       | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 59(4)  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| 60(5)  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 61(6)  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| <b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b><br><b>7 часов</b>   |  |   |              |              |              |          |
| 62.(1)   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |

|                                     |  |   |              |              |              |          |
|-------------------------------------|--|---|--------------|--------------|--------------|----------|
| 63.(2)                              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 64.(3)                              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| 65.(4)                              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 66.(5)                              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 67.(6)                              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Текущий  |
| 68.(7)                              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Зачетный |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  |   | 68           |              |              |          |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант: Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Справочник учителя физической культуры» Н.М. Вилкова . Издательство «Учитель» 2016 год.
2. Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. . Издательство «Учитель» 2008 год

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Online Test Pad

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая;  
Скамейки гимнастические;  
Перекладина навесная;  
Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
Маты гимнастические;  
Мячи набивные;  
Скакалки гимнастические;  
Палки гимнастические;  
Обручи гимнастические;  
Рулетка измерительная;  
Щиты с баскетбольными кольцами;  
Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);  
Стойки волейбольные;  
Сетка волейбольная;  
Аптечка медицинская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027