

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
города Москвы «Колледж полиции»
(наименование образовательной организации)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Чечель О.М.

«30» 08 2022 г.

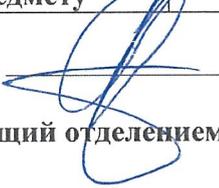
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по учебному предмету Физическая культура 7 класс
(наименование учебного предмета)

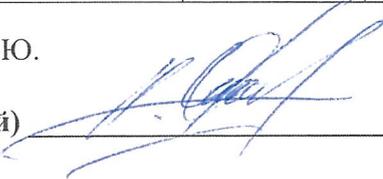
Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании кафедры общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол № 12 от 08.06.2022

Уровень образования Основное общего

Класс	Четверть/ полугодие	Учебная нагрузка, (час)	в том числе:			Кол-во обязательных контрольных работ по программе
			Спортивные игры	Легкая атлетика Лыжная подготовка	Практические занятия (час)	
7	1	27	12	15		
	2	21				
	3	30	12	18		
	4	24	12	12		
Всего по учебному предмету		102	57	55	0	0

Учитель  Носик Р.Ю.

Заведующий отделением (кафедрой)  Орлов А.Р.

Календарно-тематическое планирование уроков Физическая культура в 7 классе

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
	Раздел 1	Легкая атлетика		25			
1	Раздел 1	Легкая атлетика	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
2	Раздел 1	Легкая атлетика	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
3	Раздел 1	Легкая атлетика	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
4	Раздел 1	Легкая атлетика	Основы здорового образа жизни.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
5	Раздел 1	Легкая атлетика	ОРУ в движении шагом и бегом. Подвижные и спортивные игры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
6	Раздел 1	Легкая атлетика	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
7	Раздел 1	Легкая атлетика	Техника низкого старта. Старты из различных положений, бег с ускорением.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
8	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 60 метров с низкого старта. Развитие быстроты	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
9	Раздел 1	Легкая атлетика	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
10	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-бег 60 метров (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
11	Раздел 1	Легкая атлетика	Эстафетный бег до 40 метров, передача эстафетной палочки.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
12	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
13	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
14	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места-техника прыжка.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
15	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в длину с места (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
16	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча 150 гр. с 4 - 5 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
17	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
18	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-метание мяча на дальность (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
19	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Теоретические сведения- Летящие над землей. Л/а в Туле. Изучение учебной и спец. литературы по ФК	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
20	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
21	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с).	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
22	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольное тестирование {скакалка, пресс отжимание, длина с места	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
23	Раздел 1	Легкая атлетика	Челночный бег 3x10 метров. Развитие ловкости	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
24	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 1500 метров. Развитие выносливости	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
25	Раздел 1	Легкая атлетика	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер. Набивные мячи.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
	Раздел 2	Гимнастика		21			
26	Раздел 2	Гимнастика	Гимнастика: строевые упражнения, акробатические упражнения, лазание по канату, упражнения на равновесие, опорный прыжок. ИОТ на уроках гимнастики. Теоретические сведения- опорно-двигательный аппарат и мышечная система их роль в осуществлении двигательных актов	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
27	Раздел 2	Гимнастика	Полуповороты направо, налево. Специально беговые упражнения. Спортивные игры.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
28	Раздел 2	Гимнастика	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
29	Раздел 2	Гимнастика	Строевые упражнения .Полный шаг!», «Полшага!»	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
30	Раздел 2	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения в парах. Основы истории развития физической культуры в России.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
31	Раздел 2	Гимнастика	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс акробатических упражнений.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
32	Раздел 2	Гимнастика	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
33	Раздел 2	Гимнастика	Лазание по канату в три приема, лазанья по гимнастической лестнице.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
34	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-лазание по канату (зачет)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
35	Раздел 2	Гимнастика	Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Анализ техники Фу, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
36	Раздел 2	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
37	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-кувырки вперед, назад (зачет). Теоретические сведения-особенности развития избранного вида спорта.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
38	Раздел 2	Гимнастика	Мост из положения стоя, без помощи.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
39	Раздел 2	Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
40	Раздел 2	Гимнастика	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
41	Раздел 2	Гимнастика	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
42	Раздел 2	Гимнастика	Прыжок согнув ноги(мальчики).	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
43	Раздел 2	Гимнастика	Контрольный учет-опорные прыжки через козла (зачет)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
44	Раздел 2	Гимнастика	Гимнастическая полоса препятствий Упражнения на брусьях (подъем переворотом, махи, соскоки)	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
45	Раздел 2	Гимнастика	Теоретические сведения- гигиенические основы организации самостоятельных занятий Фу, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Комплекс упражнений с набивными мячами, с обручами, палками.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
46	Раздел 2	Гимнастика	Комплексы Фу для развития физ. способностей и тестирования уровня ДП ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья, канат, гимнастический конь.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 3	Лыжная подготовка		9			

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
47	Раздел 3	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: техника лыжных ходов, спуски, подъемы, повороты, торможения. скользящий шаг. ИОТ на уроках л / п. Теоретические сведения- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках возможность их развития средствами физической культуры.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
48	Раздел 3	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Теоретические сведения- Тульский стадион – 40 лет на службе спорту.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
49	Раздел 3	Лыжная подготовка	Психофункциональные особенности собственного организма. Попеременный одношажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
50	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
51	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход Контрольный учет-техника лыжных ходов (зачет)	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
52	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одноопорное скольжение бея палок. Поворот на месте махом. Спуски со склонов в основной стойке. Торможение «плугом», «упором»	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
53	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
54	Раздел 3	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 3,5 км Подъем в гору и спуск с торможением плугом. Поворот махом.	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
55	Раздел 3	Лыжная подготовка	Контрольный учет- спуски и подъемы в гору, торможение «плугом», «упором» (зачет)	1	Спорт. площадка, лыжная трасса, ориентир. флажки, фишки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 4	Туризм		12			
56	Раздел 4	Туризм	Техника безопасности при проведении занятий на искусственном и естественном рельефах.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
57	Раздел 4	Туризм	Снаряжение при занятием скалолазанием.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
58	Раздел 4	Туризм	Способы передвижения по скальному рельефу.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
59	Раздел 4	Туризм	Морально-волевая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
60	Раздел 4	Туризм	Психологическая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
61	Раздел 4	Туризм	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
62	Раздел 4	Туризм	Техническая подготовка скалолазов.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
63	Раздел 4	Туризм	Техника лазания.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
64	Раздел 4	Туризм	Техника лазания.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
65	Раздел 4	Туризм	Техника страховки.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
66	Раздел 4	Туризм	Разновидности узлов.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение..	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
67	Раздел 4	Туризм	Контрольные упражнения.	1	Спортивный зал, скалодромное, туристическое снаряжение.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий		9			

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
68	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
69	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Состав военнослужащих и воинские звания. Общие обязанности военнослужащих.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
70	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Огневая подготовка. Бросок гранаты.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
71	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Ориентирование на местности и по схеме. Движение по территории по маршруту.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
72	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Тактические игры. Поиск утерянного донесения.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
73	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Военизированная эстафета.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
74	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Порядок пользования индивидуальными средствами защиты. Противогоаз, респиратор.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
75	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Пожары. Правила поведения при пожарах.	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
76	Раздел 5	Военизированная полоса препятствий	Марш-бросок 800м	1	Военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, военная экипировка	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 1	Легкая атлетика.		26			
77	Раздел 1	Легкая атлетика	Легкая атлетика: ходьба, бег и их разновидности, прыжки в длину с места, с разбега, метание мяча. ИОТ на уроках л / а.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
78	Раздел 1	Легкая атлетика	Теоретические сведения-защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
79	Раздел 1	Легкая атлетика	Комплекс типа зарядки 8 - 10 упражнений. Прыжки в высоту с разбега Выполнение основных движений и комплексов Фу, учитывающих возрастно-половые особенности школьников	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
80	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в высоту с разбега (зачет)		Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
81	Раздел 1	Легкая атлетика	Низкий старт и стартовый разгон .Теоретические сведения- ветераны тульского спорта. Основы истории возникновения и развития физической культуры, Олимпийского движения и отечественного спорта		Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
82	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 60 метров с низкого старта, развитие быстроты		Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
83	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-бег 60 метров (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
84	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
85	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-прыжки в длину с разбега (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
86	Раздел 1	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках ФК	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
87	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег 100 метров. Развитие быстроты. Челночный бег 3x10 метров, развитие ловкости	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
88	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча 150 гр. с разбега	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
89	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
90	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
91	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-метание мяча 150 гр. с разбега (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
92	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольное тестирование (бег 30м, пресс, отжимание)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
93	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места(зачет).	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
94	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
95	Раздел 1	Легкая атлетика	Разнообразные прыжки. Скакалка(зачет).	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
96	Раздел 1	Легкая атлетика	Переменный бег – 10 – 15 минут. Подвижные игры.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
97	Раздел 1	Легкая атлетика	Медленный бег на 1500 метров. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
98	Раздел 1	Легкая атлетика	Контрольный учет-челночный бег 3x10 м (зачет)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
99	Раздел 1	Легкая атлетика	Эстафетный бег до 40 метров, передача эстафетной палочки.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
100	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
101		Легкая атлетика	Шестиминутный бег. (на результат).	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
102	Раздел 1	Легкая атлетика	Итоговое занятие. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям ФУ	1	Спортивный зал.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Задания на летние каникулы.
Всего за 7 класс				102			

Используемая литература

Основная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1.	Физическая культура. 5–9 классы	М.Я. Виленского В. И. Ляха	Москва, «Просвещение», 2017
2.	Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-9 классы	М.Я. Виленского	Москва, «Просвещение», 2019
3.	Книга для учителя 5-9 класс	М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин	Москва, «Просвещение», 2018

Интернет-ресурсы:

№ п/п	Описание ресурса	Адрес
1.	Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон. дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2018. – Режим доступа: Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон. дан. – М.: Российское образование, 2011.	http://prosv.ru/umk/stotlight
2.	Московская электронная школа	