

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г. Казани

«Рассмотрено»
Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 /Р.Н. Сабирзянов/
Протокол №1 от «25» августа 2025г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 /А.И. Хузялиев/
«28» августа 2025г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 /А.Т. Замалдинов/
Приказ №460 от «29» августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5865171)

(календарно-тематическое планирование)
по предмету «Физическая культура»
Ибрагимов Фанзиля Маратовича,
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
для обучающихся 7 классов
(базовый уровень)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
«29» августа 2025г.

2025/2026 учебный год

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**Физическая культура****7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения по плану	Дата изучения по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физическая подготовка человека	1	0				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Закаливающие	1	0	1			www.edu.ru

	процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Спринтерский бег	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Спринтерский бег	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Гладкий равномерный бег	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Гладкий равномерный бег	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

							https://uchi.ru/
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатические комбинации	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Акробатические комбинации	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Лазание по канату в три приема	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Лазание по канату в три приема	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение в стойке	1	0	1			www.edu.ru

	баскетболиста						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Упражнения в ведении мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Упражнения в ведении мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Игровая деятельность с	1	0	1			www.edu.ru

	использованием технических приёмов						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

56	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Игровая деятельность с	1	0	1			www.edu.ru

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	лежа на полу. Эстафеты						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102			

9

Директор МБОУ

2/2/2020