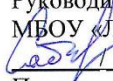
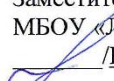


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г.Казани**

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
 Р.Н.Сабирзянов/
Протокол № _____ от
« 25 » августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
 /Р.И.Мухутдинов/
« 25 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРГРАММА
(ID 3271913)
(календарно- тематическое планирование)
по предмету «Физическая культура»
Гатауллина Айрата Хусаиновича,
7Д класса

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 _____
от 28.08. 2023 г

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

1 ЧЕТВЕРТЬ

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ЧЕТВЕРТЬ – 16 ЧАСОВ

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	факт	
Раздел «Знания о физической культуре»							
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры.	1	0	1			https://resh.ru
Раздел «Физическое совершенствование»							
Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения							
2	Легкая атлетика. Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;	1	0	1			https://resh.ru
3	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 40 до 60 м;	1	0	1			https://resh.ru

4	Легкая атлетика. Скоростной бег до 60 м;	1	0	1			https://resh.ru
5	Легкая атлетика. Скоростной бег до 60 м;	1	0	1			https://resh.ru
6	Легкая атлетика. Высокий старт; бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.	1	0	1			https://resh.ru
7	Легкая атлетика. Кроссовый бег; бег на 1500м	1	0	1			https://resh.ru
8	Легкая атлетика Варианты челночного бега 3x10 м	1	0	1			https://resh.ru
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1	0	1			https://resh.ru
10	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	1			https://resh.ru
11	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	1			https://resh.ru

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, баскетбол.

12	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1			https://resh.ru
13	Баскетбол. Повороты и остановки.	1	0	1			https://resh.ru
14	Баскетбол. Повороты и остановки.	1	0	1			https://resh.ru
15	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.ru
16	Баскетбол. Разучивание игровых комбинаций.	1	0	1			https://resh.ru

2 ЧЕТВЕРТЬ

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ЧЕТВЕРТЬ – 16 ЧАСОВ

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	факт	
Раздел «Физическое совершенствование» Гимнастика с основами акробатики.							
1	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Акробатические упражнения и комбинации	1	0	1			https://resh.ru
2	Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1	0	1			https://resh.ru
3	Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1	0	1			https://resh.ru

4	Гимнастика. Упражнения на перекладине (мальчики), стойка на лопатках, мост.	1	0	1			https://resh.ru
5	Гимнастика. Упражнения на перекладине (мальчики), стойка на лопатках, мост.	1	0	1			https://resh.ru
6	Гимнастика. Упражнения на перекладине (мальчики), стойка на лопатках, мост.	1	0	1			https://resh.ru
7	Гимнастика. Упражнения на перекладине (мальчики), стойка на лопатках, мост.	1	0	1			https://resh.ru
8	Гимнастика. Упражнения на перекладине (мальчики), стойка на лопатках, мост.	1	0	1			https://resh.ru

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.

9	Волейбол. Стойки, перемещения, повороты, остановки.	1	0	1			https://resh.ru
10	Волейбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.ru
12	Волейбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.ru
13	Волейбол. Передачи, прием мяча.	1	0	1			https://resh.ru
14	Волейбол. Передачи, прием мяча.	1	0	1			https://resh.ru

15	Волейбол. Передачи, прием мяча.	1	0	1			https://resh.ru
Раздел «Знания о физической культуре»							
16	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	0	1			https://resh.ru

3 ЧЕТВЕРТЬ

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ЧЕТВЕРТЬ – 22 ЧАСОВ

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	факт	
Раздел «Физическое совершенствование. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.							
1	Лыжная подготовка Одновременный душажный ход, подъем «Полу ёлочкой»	1	0	1			https://resh.ru
2	Лыжная подготовка Одновременный душажный ход, подъем «Полу ёлочкой»	1	0	1			https://resh.ru
3	Лыжная подготовка Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.	1	0	1			https://resh.ru
4	Лыжная подготовка Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.	1	0	1			https://resh.ru

5	Лыжная подготовка Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором».	1	0	1			https://resh.ru
6	Лыжная подготовка Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором».	1	0	1			https://resh.ru
7	Лыжная подготовка Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором».	1	0	1			https://resh.ru
8	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	1	0	1			https://resh.ru
9	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	1	0	1			https://resh.ru

10	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	1	0	1			https://resh.ru
11	Лыжная подготовка Бег коньком ходом	1	0	1			https://resh.ru
12	Лыжная подготовка Бег коньком ходом	1	0	1			https://resh.ru
13	Лыжная подготовка Бег коньком ходом	1	0	1			https://resh.ru
14	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1			https://resh.ru
15	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1			https://resh.ru
16	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1			https://resh.ru

17	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1			https://resh.ru
18	Волейбол. Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей	1	0	1			https://resh.ru
19	Волейбол. Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей	1	0	1			https://resh.ru
20	Волейбол. Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей	1	0	1			https://resh.ru

21	Волейбол. Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей	1	0	1			https://resh.ru
Раздел «Знания о физической культуре»							
22	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	0	1			https://resh.ru

4 ЧЕТВЕРТЬ

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ЧЕТВЕРТЬ –14 ЧАСОВ

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	факт	
Раздел «Физическое совершенствование»							
1	Легкая атлетика. Бег 30 м, 60 м. Челночный бег.	1	0	1			https://resh.ru
2	Легкая атлетика. Бег 30 м, 60 м. Челночный бег.	1	0	1			https://resh.ru
3	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	1	0	1			https://resh.ru
4	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	1	0	1			https://resh.ru
5	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций.	1	0	1			https://resh.ru

6	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций.	1	0	1			https://resh.ru
7	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций.	1	0	1			https://resh.ru
8	Футбол. Перемещения, ведение мяча, повороты.	1	0	1			https://resh.ru
9	Футбол. Перемещения, ведение мяча, повороты.	1	0	1			https://resh.ru
10	Футбол. Перемещения, ведение мяча, повороты.	1	0	1			https://resh.ru
11	Футбол. Остановки мяча. Техника удара по мячу.	1	0	1			https://resh.ru
12	Футбол. Остановки мяча. Техника удара по мячу.	1	0	1			https://resh.ru

13	Футбол. Развитие быстроты и ловкости.	1	0	1			https://resh.ru
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»							
14	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования Выбор упражнения и составление индивидуальных	1	0	1			https://resh.ru

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
_____ лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива» _____
А.Т.Замалинов

