



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ



«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерный календарно-тематический план
для 7 класс

Бишкек – 2025

Примерный календарно-тематический план по физкультуре для 7-го класса

№	Тема уроков	Планируемые результаты	Дата	
			Дата планирования	Дата проведения
1	Вводный урок. Правила безопасности. ЗОЖ.	Ознакомление с организацией уроков, техниками безопасности, основами ЗОЖ.		
2-3	Строевые упражнения, ОРУ	Освоение построений, перестроений, поворотов. Улучшение осанки.		
4-5	Развитие быстроты: бег 30–50 м	Повышение скорости реакции и быстроты передвижения.		
6-7	Ловкость: челночный бег, игры	Развитие координации движений, пространственного мышления.		
8-9	Баскетбол: стойка, передвижения, ловля и передача	Овладение базовой техникой перемещений и передачи.		
10-11	Баскетбол: ведение, бросок с места	Формирование навыков ведения мяча и бросков в корзину.		
12-13	Баскетбол: подвижные игры	Укрепление игровых навыков. Развитие командности.		
14-16	Волейбол: стойка, передача сверху/снизу	Начальные технические навыки передачи мяча.		
17-18	Волейбол: подача, перевод через сетку	Формирование подачи и перевода мяча.		
19-20	Волейбол: нападение, двухсторонняя игра	Освоение нападающего удара. Совершенствование техники.		
21-22	Развитие силы: подтягивания, отжимания	Повышение мышечной силы, контроль над телом.		
23-24	Легкая атлетика: бег 60 м, старт	Овладение техниками старта, ускорения, финиша.		
25-26	Легкая атлетика: прыжки	Развитие координации, силы, точности.		

№	Тема уроков	Планируемые результаты	Дата	
			Дата планирования	Дата проведения
27-28	Легкая атлетика: метание мяча	Совершенствование метательных навыков и координации.		
29-30	Игры на ловкость	Укрепление общей физической подготовки.		
31-32	Гимнастика: прыжки, мед. мяч	Координация, точность движений, ОРУ.		
33-34	Гимнастика: упражнения на снарядах	Работа на перекладине, скамейке, бревне.		
35-36	Развитие выносливости: бег 9–12 мин	Повышение аэробной выносливости.		
37-38	Гибкость: упражнения на растяжку	Улучшение подвижности, снижение травматизма.		
39-40	Баскетбол: закрепление ведения, игра	Комбинирование элементов в игре.		
41-42	Волейбол: приём подачи, игра	Совершенствование техники в соревновательной форме.		
43-44	Комбинированный урок: гимнастика + метание	Связь видов деятельности, развитие ловкости и силы.		
45-46	Ловкость: челночный бег, игры	Совершенствование координации и ориентации.		
47-48	Легкая атлетика: бег на среднюю дистанцию	Подготовка к бегу на выносливость.		
49-50	Повторение теории: ЗОЖ, гигиена	Актуализация теоретических знаний.		
51-52	Игровой модуль: баскетбол 3×3	Развитие игровых качеств, тактики.		
53-54	Игровой модуль: волейбол 3×3	Командное взаимодействие, техника игры.		
55-56	Развитие быстроты и силы	Повышение взрывной силы и скорости.		
57-58	Гибкость и координация	Выполнение сложных упражнений.		
59-60	Гимнастика: комбинации	Умение соединять элементы.		

№	Тема уроков	Планируемые результаты	Дата	
			Дата планирования	Дата проведения
61-62	Игры с элементами легкой атлетики	Совмещение технических навыков в игре.		
63-64	Двухсторонняя игра в волейбол	Освоение основ тактики игры		
65-66	Двухсторонняя игра в баскетбол	Освоение основ тактики игры		
67-68	Контрольные нормативы, подведение итогов	Диагностика уровня, самооценка, спортивные мероприятия.		