

Приложение  
к Адаптированной рабочей программе  
основного общего образования  
Физика  
(для 7-9 классов),

утвержденное приказом директора  
от 27.082025г. № 165-ОД

**Поурочное планирование, 7 класс.**

| №<br>урока,<br>дата                                                 | Наименование разделов и тем учебного<br>предмета, тем уроков                                                                | Количес<br>тво часов | Учебно-методические материалы, КИМы                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                   | Вводный инструктаж по технике безопасности.                                                                                 |                      | Инструкция по ТБ                                                                                                          |
| <b>Раздел 1. Физика и её роль в познании окружающего мира (6 ч)</b> |                                                                                                                             |                      |                                                                                                                           |
| <b>1.1 Физика — наука о природе 2ч</b>                              |                                                                                                                             |                      |                                                                                                                           |
| 1                                                                   | Физика – наука о природе. Явления природы.                                                                                  | 1                    | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f416194">https://m.edsoo.ru/7f416194</a>             |
| 2                                                                   | Физические явления.                                                                                                         | 1                    | Е: \Всё по физике\SMART\ 7 класс.                                                                                         |
| <b>1.2 Физические величины 2ч.</b>                                  |                                                                                                                             |                      |                                                                                                                           |
| 3                                                                   | Физические величины. И их измерение.                                                                                        | 1                    | . <a href="https://m.edsoo.ru/7f416194">https://m.edsoo.ru/7f416194</a><br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>     |
| 4                                                                   | Урок – исследование «Измерение температуры при помощи термометра и датчика температуры».                                    | 1                    | . Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.<br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                      |
| 5                                                                   | <b>Естественно - научный метод познания 2ч.</b><br>Методы научного познания. Описание физических явлений с помощью моделей. | 1                    | Е: \Всё по физике\SMART\ 7 класс .Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff09f72a">https://m.edsoo.ru/ff09f72a</a> |
| 6                                                                   | Методы научного познания. Описание физических явлений с помощью моделей.                                                    | 1                    | Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/ff09f72a">https://m.edsoo.ru/ff09f72a</a>                                      |
| <b>Раздел 2. Первоначальные сведения о строении вещества (5 ч)</b>  |                                                                                                                             |                      |                                                                                                                           |

| <b>2.1 Строение вещества 1ч.</b>                      |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7                                                     | Строение вещества. Опыты, доказывающие дискретное состояние вещества.             | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff09fe0a">https://m.edsoo.ru/ff09fe0a</a>                                     |
| 8                                                     | <i>Движение и взаимодействие частиц вещества 2ч.</i><br>Движение частиц вещества. | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                                                                                       |
| 9                                                     | Урок – исследование «Опыты по наблюдению теплового расширения газов»              | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.<br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                                               |
| <b>2.2 Агрегатные состояния вещества 2ч.</b>          |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                  |
| 10                                                    | Агрегатные состояния вещества.                                                    | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                                                          |
| 11                                                    | Свойства газов, жидкостей и твердых тел                                           | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова. Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a013e">https://m.edsoo.ru/ff0a013e</a> |
| <b>Раздел 3. Движение и взаимодействие тел (21 ч)</b> |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                  |
| <b>3.1 Механическое движение 3ч.</b>                  |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                  |
| 12                                                    | Механическое движение. Равномерное и неравномерное движение                       | 1 | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a05c6">https://m.edsoo.ru/ff0a05c6</a><br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                            |
| 13                                                    | Скорость. Единицы скорости                                                        | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b> Е:\Всё по физике\дидактический материал для уроков\ 7класс,                                                           |
| 14                                                    | Расчет пути и времени движения                                                    | 1 | Е:\Всё по физике\дидактический материал для уроков\ 7класс, тесты.                                                                                               |
| <b>3.2 Инерция, масса, плотность 4ч.</b>              |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                  |
| 15                                                    | Инерция. Масса – мера инертности.                                                 | 1 | Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/ff0a05c6">https://m.edsoo.ru/ff0a05c6</a>                                                                             |

|                                 |                                                                                                                             |   |                                                                                                                                    |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16                              | Плотность вещества. Расчет массы и объема тела по его плотности.                                                            | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова.                                                           |
| 17                              | Лабораторная работа «Определение плотности твердого тела»                                                                   | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста».</b>                                                                                        |
| 18                              | Решение задач по теме «Плотность вещества».                                                                                 | 1 | Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова.                                                                                                |
| <b>3.3 Сила. Виды сил 14 ч.</b> |                                                                                                                             |   |                                                                                                                                    |
| 19                              | Сила как характеристика взаимодействия тел. Сила упругости. Закон Гука                                                      | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                                |
| 20                              | Лабораторная работа «Изучение зависимости деформации пружины от приложенной силы».                                          | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс<br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                  |
| 21                              | Явление тяготения. Сила тяжести.                                                                                            | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                            |
| 22                              | Связь между силой тяжести и массой тела. Вес тела.                                                                          | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                                |
| 23                              | Решение задач по теме «Сила тяжести». Сила тяжести на других планетах.                                                      | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова.                                                           |
| 24                              | Измерение сил. Динамометр.                                                                                                  | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс<br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                  |
| 25                              | Вес тела. Невесомость.                                                                                                      | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                                |
| 26                              | Сложение двух сил, направленных по одной прямой. Равнодействующая сил.                                                      | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b> Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a1a70">https://m.edsoo.ru/ff0a1a70</a> |
| 27                              | Решение задач по темам «Силы. «Равнодействующая сил»                                                                        | 1 | Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                                                                 |
| 28                              | Сила трения в природе и технике.                                                                                            | 1 | Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a18cc">https://m.edsoo.ru/ff0a18cc</a>         |
| 29                              | Лабораторная работа «Изучение зависимости силы трения скольжения от силы давления и характера соприкасающихся поверхностей» | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                                                         |
| 30                              | Решение задач на определение равнодействующей силы.                                                                         | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник                                                                                      |

|                                                                                 |                                                                                                                              |   |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                                                                              |   | В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                                                                  |
| 31                                                                              | Решение задач по темам «Вес тела». «Графическое изображение сил». «Силы». «Равнодействующая сил».                            | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник<br>В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                 |
| 32                                                                              | <b>Контрольная работа №1</b> по темам «Механическое движение», «Масса», «Плотность вещества» «Силы», «Равнодействующая сил » | 1 | Дидактический материал для уроков\ 7класс\Контрольные работы\контрольная работа №1                                         |
| <b>Раздел 4. Давление твёрдых тел, жидкостей и газов (21 ч)</b>                 |                                                                                                                              |   |                                                                                                                            |
| <b>4.1 Давление. Передача давления твёрдыми телами, жидкостями и газами 3ч.</b> |                                                                                                                              |   |                                                                                                                            |
| 33                                                                              | Давление. Единицы давления. Способы уменьшения и увеличения давления.                                                        | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник<br>В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                 |
| 34                                                                              | Давление газа. Зависимость давления газа объема и температуры.                                                               | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                        |
| 35                                                                              | Передача давления твердыми телами, жидкостями и газами. Закон Паскаля.                                                       | 1 | <b>Оборудование «Точки роста».</b> Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a1de0">https://m.edsoo.ru/ff0a1de0</a> |
| <b>4.2 Давление жидкости 5ч.</b>                                                |                                                                                                                              |   |                                                                                                                            |
| 36                                                                              | Давление в жидкости и газе, вызванное действием силы тяжести.                                                                | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                        |
| 37                                                                              | Решение задач по теме «Давление в жидкости и газе. Закон Паскаля».                                                           | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник<br>В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                 |
| 38                                                                              | Сообщающиеся сосуды. Гидравлический пресс.                                                                                   | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс<br><b>Оборудование «Точки роста».</b>                                                  |
| 39                                                                              | Манометры. Поршневой жидкостный насос.                                                                                       | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник<br>В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                 |
| 40                                                                              | <b>Контрольная работа №2</b><br>«Давление в жидкости и газе. Закон Паскаля»<br>«Сообщающиеся сосуды».                        | 1 | Дидактический материал для уроков\ 7класс\Контрольные работы\контрольная работа №2                                         |
| <b>4.3 Атмосферное давление 6ч.</b>                                             |                                                                                                                              |   |                                                                                                                            |

|                                                    |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41                                                 | Атмосфера Земли и условия ее существования.                                                                                             | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                                                             |
| 42                                                 | Вес воздуха. Атмосферное давление                                                                                                       | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс<br><b>Оборудование «Точки роста».</b>                                                                                       |
| 43                                                 | Измерение атмосферного давления. Опыт Торричелли                                                                                        | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс, Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a3136">https://m.edsoo.ru/ff0a3136</a>                                    |
| 44                                                 | Зависимость атмосферного давления от высоты над уровнем моря.                                                                           | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс,                                                                                                                            |
| 45                                                 | Барометр - aneroid. Атмосферное давление на различных высотах                                                                           | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                                                             |
| 46                                                 | Решение задач по теме «Атмосферное давление».                                                                                           | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                                                             |
| 47                                                 | <i>Действие жидкости и газа на погружённое в них тело 7ч</i><br>Действие жидкости и газа на погруженное в них тело.<br>Архимедова сила. | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс                                                                                                                             |
| 48                                                 | Лабораторная работа «Определение выталкивающей силы, действующей на погруженное в жидкость тело»                                        | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс<br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                                               |
| 49                                                 | Лабораторная работа «Исследование зависимости веса тела в воде от объема погруженной в жидкость части тела».                            | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b> гайка, салфетка, 2 сосуда с водой и насыщенным раствором соли.                                                       |
| 50                                                 | Плавание тел. Плавание судов. Воздухоплавание.                                                                                          | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс<br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                                               |
| 51                                                 | Лабораторная работа «Конструирование ареометра или лодки и определение ее грузоподъемности».                                            | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b> пробирка – поплавков, проволоочный крючок, песок, салфетка.                                                          |
| 52                                                 | Решение задач по темам «Архимедова сила», «Плавание тел», «Плавание судов. Воздухоплавание »                                            | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a3654">https://m.edsoo.ru/ff0a3654</a> |
| 53                                                 | Контрольная работа №3 по теме «Давление твердых тел, жидкостей и газов»                                                                 | 1 | Дидактический материал для уроков\ 7класс\Контрольные работы\контрольная работа №3                                                                              |
| <b>Раздел 5. Работа и мощность. Энергия (12 ч)</b> |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                 |
| <b>5.1 Работа и мощность 3ч.</b>                   |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                 |

|                                     |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54                                  | Механическая работа. Единицы работы                                                                                               | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.                                                                                         |
| 55                                  | Мощность. Единицы мощности                                                                                                        | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.                                                                                         |
| 56                                  | Урок- исследование «Расчет мощности, развиваемой при подъеме по лестнице».                                                        | 1 | Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                                                           |
| 57                                  | <i>Простые механизмы 5ч.</i><br>Простые механизмы. Рычаг. Равновесие сил на рычаге                                                | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a478e">https://m.edsoo.ru/ff0a478e</a> |
| 58                                  | Момент силы. Рычаги в технике, быту и природе.                                                                                    | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b> Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.                                              |
| 59                                  | Лабораторная работа № 10 «Выяснение условия равновесия рычага»                                                                    | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                                                   |
| 60                                  | Блоки. «Золотое правило» механики».                                                                                               | 1 | <b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                                                                   |
| 61                                  | Коэффициент полезного действия механизмов.<br>Лабораторная работа «Определение КПД наклонной плоскости»                           | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.<br><b>Комплект оборудования «Точка роста»</b>                                           |
| <b>5.2 Механическая энергия 4ч.</b> |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                              |
| 62                                  | Механическая энергия. Потенциальная и кинетическая энергия                                                                        | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.                                                                                         |
| 63                                  | Закон сохранения механической энергии.                                                                                            | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс.                                                                                         |
| 64                                  | Решение задач по теме: «Работа. Мощность, Энергия»                                                                                | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. Задачник В.И.Лукашик, Е.В. Иванова                                                      |
| 65                                  | Контрольная работа №4 по теме «Работа. Мощность, Энергия» (в случае проведения ВПР результат засчитывается за контрольную работу) | 1 | Дидактический материал для уроков\ 7класс\Контрольные работы\контрольная работа №4                                           |
| <b>Резервное время (3 ч)</b>        |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                              |
| 66                                  | Работа с текстами по теме «Механическое движение».                                                                                | 1 | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/ff0a4ee6">https://m.edsoo.ru/ff0a4ee6</a>                                      |
| 67                                  | Работа с текстами по теме «Давление твердых тел, жидкостей и газов».                                                              | 1 | <a href="https://m.edsoo.ru/ff0a4ffe">https://m.edsoo.ru/ff0a4ffe</a>                                                        |

|    |                                                        |   |                                      |
|----|--------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 68 | Работа с текстами по теме «Работа. Мощность. Энергия». | 1 | Е: \Всё по физике\Инфоурок\ 7 класс. |
|----|--------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026