

Утверждаю _____
Директор
КГУ «Общеобразовательная школа
№5 города Атбасар отдела
образования по Атбасарскому району
управления образования
Акмолинской области»
Кизкенова Г.А.

Учебная программа «Физическая культура»
для 7 классов с интеграцией учебного курса
«Основы безопасности жизнедеятельности».

2021 -2022 год

В рамках типовой учебной программы «Физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательной школы реализуется изучение содержания учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности». Наряду с основными темами по Правилам техники безопасности во время уроков физической культуры рекомендуется изучить:

- Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в лесу и в жилых кварталах;
- Профилактика вредных привычек;
- Переутомление: причины и профилактика;
- Здоровое питание
- Первая помощь при неотложных состояниях и др.

Календарно-тематическое план
Физическая культура дисциплина **7** класс
Итого 102 часов, в неделю 3 часов

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество во часов	Сроки		
					7-а	7-б	
I четверть							
1	I Раздел . Обучение навыкам бега, прыжкам и метаний	Техника безопасности Бег на короткие дистанции	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	3.09	2.09	
2		Техника безопасности Бег на короткие дистанции	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	7.09	3.09	
3		Спортивные игры		1	8.09	7.09	
4		Бег на средние и длинные дистанции	7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам	1	10.09	8.09	
1.1 Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения							
5		Бег на средние и длинные дистанции	7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам;	1	13.09	10.09	
6		Спортивные игры		1	14.09	13.09	
7		Прыжки и их разновидности	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	1	17.09	15.09	
8		Прыжки и их разновидности	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	1	20.09	17.09	
9		Спортивные игры		1	21.09	20.09	
10		Броски и метание различных снарядов	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	24.09	22.09	
1.2 Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия							
11	Броски и метание различных снарядов	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком	1	27.09	24.09		

		диапазоне спортивно - специфических двигательных действий			
12		<i>(Спортивные игры</i>	1	28.09	27.09
13	Модификации эстафетного бега	7.3.5.1 - определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	1.10	29.09
14	Модификации эстафетного бега	7.3.5.1 - определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	4.10	1.10
15		<i>Спортивные игры</i>	1	5.10	4.10
16	Улучшение техники игры	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	8.10	6.10
		1.3 Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий			
17	Улучшение техники игры	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник	1	11.10	8.10
18		<i>Спортивные игры</i>	1	12.10	11.10
19	Тактика и тактические действия в спортивных играх	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений;	1	15.10	13.10
		1.4 Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения			
20	Лидерские навыки и навыки работы в команде	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	18.10	15.10
21		<i>Спортивные игры</i>	1	19.10	18.10
22	Техника безопасности. Изучение строевых упражнений	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	22.10	20.10
		1.5 Снежные заносы, бураны и лавины			
23	Техника безопасности. Изучение строевых упражнений	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	25.10	22.10
24		<i>Спортивные игры</i>	1	26.10	25.10

II Раздел

Взаимодействие через командные спортивные игры

25		Лидерские навыки и навыки работы в команде	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	29.10	27.10
26		Лидерские навыки и навыки работы в команде	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	29.10	29.10

--	--	--	--	--	--	--

II –четверть

27		<i>Спортивные игры</i>		1	8.11	8.11
28	III Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики	Техника безопасности. Изучение строевых упражнений	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	9.11	10.11
29		Техника безопасности. Изучение строевых упражнений	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	12.11	12.11
30		<i>Спортивные игры</i>		1	15.11	15.11
31		Комплексы акробатических элементов	7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма;	1	16.11	17.11
32		Комплексы акробатических элементов	7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма;	1	19.11	19.11
33		<i>Спортивные игры</i>		1	22.11	22.11
34		Комплексы акробатических элементов	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	1	23.11	24.11
35		Комплексы акробатических элементов	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	1	26.11	26.11
36		<i>Спортивные игры</i> Техническая подготовка Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		1	29.11	29.11
37		Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1	30.11	3.12
38	Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1	3.12	6.12	
39	<i>(Спортивные игры</i>		1	6.12	8.12	
1.6 Смерчи, ураганы и бури						
40	Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	7.12	10.12	

41	IV Раздел . Национальные и интеллектуальные игры	Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	10.12	13.12
42		<i>Спортивные игры</i>		1	13.12	15.12
43		Процесс создания выступления и оценка в группах	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	14.12	20.12
44		Процесс создания выступления и оценка в группах	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	20.12	22.12
45		<i>(Спортивные игры)</i>		1	21.12	24.12
46		Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.7.1 - обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	1	24.12	27.12
47		Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.3.1 - уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды	1	27.12	27.12
		1.7 Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера				
48	Интеллектуальные игры	7.2.6.1 - применять правила соревновательной деятельности и правила судейства;	1	28.12	29.12	

III –четверть						
49	V Раздел. Лыжная/кроссов ая/коньковая подготовка	Техника безопасности. Разминки и техники восстановления для подходящих видов деятельности	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	10.01	10.01
		1.8 Действия учащихся при стихийных бедствиях, наиболее вероятных для данного региона				
50		Техника безопасности. Разминки и техники восстановления для подходящих видов деятельности	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	11.01	12.01
51		Техника безопасности. Разминки и техники восстановления для подходящих видов деятельности	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	14.01	14.01
52		Двигательные действия на улучшение силы и выносливости	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;	1	17.01	17.01
53		Двигательные действия на улучшение силы и выносливости	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;	1	18.01	19.01
54		Двигательные действия на улучшение силы и выносливости	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;	1	21.01	21.01
55		Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	24.01	24.01
		2.1 Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека				
56		Спортивные игры			1	25.01
57	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	28.01	28.01	
58	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	31.01	31.01	
	2.2 Изменение климата и его влияние на здоровье человека					
59	Спортивные игры			1	1.02	2.02
60	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам	1	4.02	4.02	
61	Командная деятельность и лидерство в играх	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	7.02	7.02	
62	Спортивные игр			1	8.02	9.02

63	VI Раздел. – Приключенческие и команднообразующие игры	Командная деятельность и лидерство в играх	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	11.02	11.02	
64		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;	1	14.02	14.02	
65		Спортивные игры			1	15.02	16.02
66		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;	1	18.02	18.02	
2.3 Бытовые отходы городов и их утилизация							
67		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	21.02	21.02	
68		Спортивные игры			1	22.02	23.02
69		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	25.02	25.02	
70		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	28.02	28.02	
71		Спортивные игры			1	1.03	2.03
72		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	4.03	4.03	
73		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	7.03	7.03	
74		Спортивные игры			1	11.03	9.03
75		Создание альтернативных игровых ситуаций	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	14.03	11.03	
76		Создание в группах игр-приключений	7.2.1.1- совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	15.03	14.03	
3.1 Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми							
77		(Спортивные игры)			1	18.03	16.03
78		Создание в группах игр-приключений	7.2.1.1- совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	18.03	18.03	

IV –четверть

79	VII Раздел. Развитие навыков и понимания в играх вторжениях	Техника безопасности Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	1.04	1.04
80		Техника безопасности Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	4.04	4.04
81		(Спортивные игры		1	5.04	6.04
82		Развитие навыков ориентирования в пространстве и передачи мяча	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений;	1	8.04	8.04
83		Развитие навыков ориентирования в пространстве и передачи мяча	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений;	1	11.04	11.04
84		Спортивные игры		1	12.04	13.04
85		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1	15.04	15.04
86		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1	18.04	18.04
87		Спортивные игры		1	19.04	20.04
88		VIII раздел. Активный образ жизни через лёгкую атлетику	Оздоровительный бег	7.4.2.1 -понимать, что земная кора содержит много полезных химических соединений	1	22.04
89	Оздоровительный бег		7.4.2.1 -понимать, что земная кора содержит много полезных химических соединений	1	25.04	25.04
90	Спортивные игры		1	26.04	27.04	
91	Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы		7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	29.04	29.04
92	Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы		7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	2.05	2.05

	3.3 Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних				
93	<i>Спортивные игры</i>		1	3.05	4.05
94	Разминка и средства восстановления	7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам	1	6.05	6.05
95	Разминка и средства восстановления	7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам	1	10.05	11.05
96	<i>Спортивные игры</i>		1	13.05	13.05
97	Совершенствование движений при выполнении спортивно-специфических техник	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник	1	16.05	16.05
98	Совершенствование движений при выполнении спортивно-специфических техник	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник	1	17.05	18.05
99	<i>Спортивные игры (</i>		1	20.05	20.05
100	Укрепление здоровья через двигательную активность	7.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения	1	23.05	23.05
101	Укрепление здоровья через двигательную активность	7.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения	1	24.05	25.05
	4.1 Первая медицинская помощь при ушибах и переломах, при кровотечениях. Первая медицинская помощь при утоплении				
102	<i>(Спортивные игры</i>			24.05	25.05