

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».

2022 -2023 год

Календарно-тематическое план

7 класс

Итого 108 часа, в неделю 3 часа

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю 7а	Дата по календарю 7б	корректировка	
I четверть 24 часов								
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	2.09	209		
2, 3		Техника безопасности Бег на короткие дистанции	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	9.09 12.09	6.09 8.09		
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	13.09	9.09		
1.1 Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения								
5, 6		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;	2	16.09 17.09	13.09 15.09		
7		Прыжки и их разновидности	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	1	18.09	16.09		
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	20.09		
9		Броски и метание различных	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для	1	21.09	22.09		

		снарядов	развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно - специфических двигательных действий				
		1.2 Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия					
10	II Раздел Взаимодействие через командные спортивные игры	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	25.09	22.09	
11		Модификации эстафетного бега	7.3.5.1 - определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	27.09	25.09	
12		Модификации эстафетного бега	7.3.5.1 - определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	28.09	26.09	
13		Улучшение техники игры	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	2.10	29.09	
		1.3 Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий					
14, 15		Улучшение техники игры	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник	2	4.10 5.10	2.10 3.10	
16, 17, 18		Тактика и тактические действия в спортивных играх	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений;	3	9.10 11.10 12.10	6.10 9.10 10.10	
		1.4 Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения					
19 20		Лидерские навыки и навыки работы в команде	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	2	16.10 18.10	13.10 16.10	
21,		Лидерские навыки и навыки	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений,	2	19.10	17.10	

22	работы в команде	направленных на укрепление здоровья		23.10	20.10	
	1.5 Снежные заносы, бураны и лавины				23.10	
23, 24		7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	25.10 26.10	24.10 27.10	

II –четверть 23 часа (25-47)

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока		Количество часов	Дата по	Дата по	дата
		Цель обучения			календарю	календарю	
					7а	7б	
25	III Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики 16 часов.	Техника безопасности. Изучение строевых упражнений	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	6.11	6.11	
26		Техника безопасности. Изучение строевых упражнений	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	8.11	7.11	
27		Комплексы акробатических элементов	7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма;	1	9.11	10.11	
28, 29		Комплексы акробатических элементов	7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма;	2	13.11 15.11	13.11 14.11	
30		Комплексы акробатических элементов	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	1	16.11	17.11	
31, 32		Комплексы акробатических элементов	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	2	20.11 22.11	20.11 21.11	
33		Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1	23.11	24.11	
34, 35		Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	2	27.11 29.11	27.11 28.11	

		1.6 Смерчи, ураганы и бури						
36		Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	30.11	1.12		
37		Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	4.12	4.12		
38, 39		Процесс создания выступления и оценка в группах	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	2	6.12 7.12	5.12 8.12		
40		Процесс создания выступления и оценка в группах	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	1.12	11.12		
41, 42	<i>IV Раздел . Казахские Национальн ые и интеллекту альные игры 8 часов.</i>	Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.7.1 - обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	2	13.12 14.12	12.12 15.12		
43, 44		Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.3.1 - уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды	2	20.12 21.12	19.12 22.12		
1.7 Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера								
45, 46		Интеллектуальные игры	7.2.6.1 - применять правила соревновательной деятельности и правила судейства;	2	25.12 27.12	25.12		
47,		Интеллектуальные игры	7.2.6.1 - применять правила соревновательной деятельности и правила судейства;	2	28.12	26.12		

III –четверть 31час (48-78)

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю 7а	Дата по календарю 7б	корректи ровка	
48	V Раздел. Лыжная/кр оссовая/кон ьковая подготовка 10 часов	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	8.01	8.01		
1.8 Действия учащихся при стихийных бедствиях, наиболее вероятных для данного региона								
49			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	9.01	
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			Двигательные действия на улучшение силы и выносливости	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;	1	15.01	15.01	
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	16.01	
53		Двигательные действия на улучшение силы и	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;	1	18.01	19.01		

		выносливости						
54		Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	22.01	22.01		
2.1 Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека								
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	23.01		
56		Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	25.01	26.01		
2.2 Изменение климата и его влияние на здоровье человека								
57		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	29.01	29.01		
58	<i>VI Раздел. – Приключенческие и команднообразующие игры.</i>	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	31.01	30.01		
59, 60		Командная деятельность и лидерство в играх	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	2	1.02 5.02	2.02 5.02		
61, 62		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;	2	7.02 8.02	6.02 9.02		
63, 64		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;	2	12.02 14.02	12.02 13.02		
2.3 Бытовые отходы городов и их утилизация								
65			Совершенствование навыков решения проблем посредством	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных	1	15.02	16.02	

		игр	действий				
66, 67		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	2	19.02 21.02	19.02 20.02	
68, 69		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	2	22.02	23.02	
70, 71		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	2	26.02 28.02	26.02 27.02	
72		Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	29.02	1.03	
73	VII Раздел . Казахские Национальн ые и интеллектуа льные игры 8 часов.	Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.3.1 - уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды	1	4.03 6.03	4.03 5.03	
74		Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.3.1 - уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды	1	7.03	11.03	
75-76		Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.3.1 - уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды	2	11.03 13.03	12.03 15.03	
77-78		Казахские национальные и интеллектуальные игры	7.2.3.1 - уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию	2	14.03 18.03	18.03 19.03	

IV –четверть24 часа (79-102)

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю 7а	Дата по календарю 7б	корректировка
79 80	VIII Раздел. Развитие навыков и понимания в играх вторжениях	Техника безопасности	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	2	8.04	8.04	
		Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях			10.04	9.04	
81, 82	14 часов.	Техника безопасности	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	2	11.04	12.04	
		Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях			15.04	15.04	
83, 84		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;	2	17.04 18.04	16.04 19.04	
85, 86		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;	2	22.04 24.04	22.04 23.04	
87, 88		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	2	25.04 29.04	26.04 29.04	
89, 90		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	2	2.05 6.05	30.04 3.05	
91, 92		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	2	8.05 13.05	6.05 10.05	
3.2 Стресс и его влияние на подростка							

93	<i>IXI раздел.</i> Активный образ жизни через лёгкую атлетику 14 часов№	Оздоровительный бег	7.4.2.1 -понимать, что земная кора содержит много полезных химических соединений	1	15.05	13.05	
94, 95		Оздоровительный бег	7.4.2.1 -понимать, что земная кора содержит много полезных химических соединений	2	16.05 20.05	14.05	
96, 97		Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	2	20.05 22.05	17.05	
98, 99		Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	2	22.05	20.05	
3.3 Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних							
100, 101		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	2	23.05	21.05	
102		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	23.05	24.05	

103, 104	Укрепление здоровья через двигательную активность	7.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	2	26.05	
105,	Укрепление здоровья через	7.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к	2	29.05	

106		двигательную активность	собственному здоровью			
107		Укрепление здоровья через двигательную активность	7.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	30.05	
108		Укрепление здоровья через двигательную активность	7.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	30.05	