

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»

2023 -2024 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

7 класс

Итого 102 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	
<b>I четверть 24 часов</b>								
1	<b>I Раздел . Обучение навыкам бега, прыжкам и метаний</b>	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	4.09	109		
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	6.09 7.09	4.09 5.09		
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	11.09	8.09		
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	13.09 14.09	11.09 12.09		
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	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	18.09		
9		Броски и метание различных	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для	1	21.09	19.09		

		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,		7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	25.10	24.10	
24				26.10	27.10	

		1.6 Смерчи, ураганы и бури				
36	IV Раздел . Казахские Национальн ые и интеллектуа льные игры 8 часов.	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		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		2	25.12	25.12
45, 46		Интеллектуальные игры	7.2.6.1 - применять правила соревновательной деятельности и правила судейства;		27.12	
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	Дата по	корректи ровка	
					календарю 7а	календарю 7б		
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	VI Раздел. – Приключенческие и команднооб- разующие игры.	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		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	



№ п/п	Раздел/Свои темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю	Дата по календарю	корректировка
79	VIII Раздел. Развитие навыков и понимание в играх	Техника безопасности Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнения; направляемых на укрепление здоровья;	2	8.04	10.04	8.04
80	Развитие навыков и понимание в играх	Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях	различных контекстах физической упражнения; направляемых на укрепление здоровья;		11.04	15.04	12.04
81,	вторженных	Техника безопасности	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнения; направляемых на укрепление здоровья;	2	11.04	15.04	12.04
82	14 часов.	Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях			15.04		
83,		Развитие навыков ориентирования в пространстве и передачи мяча	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении физических упражнений;	2	17.04	18.04	16.04
84		Развитие навыков ориентирования в пространстве и передачи мяча	различных физических упражнений;		18.04		19.04
85,		Развитие навыков ориентирования в пространстве и передачи мяча	7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении физических упражнений;	2	22.04	24.04	22.04
86		Развитие навыков ориентирования в пространстве и передачи мяча	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и комбинационные идеи в ряде физических упражнений		25.04	29.04	26.04
87,		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и комбинационные идеи в ряде физических упражнений	2	25.04	29.04	26.04
88		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и комбинационные идеи в ряде физических упражнений		29.04		29.04
89,		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и комбинационные идеи в ряде физических упражнений	2	2.05	6.05	30.04
90		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и комбинационные идеи в ряде физических упражнений		6.05		3.05
91,		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и комбинационные идеи в ряде физических упражнений	2	8.05	13.05	6.05
92		Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и комбинационные идеи в ряде физических упражнений		13.05		10.05

93	IXI пазел.	Активный образ жизни	через	лгктуо	атлстнку	14 часов№	Оздоровительный бер	7.4.2.1 -понимать, что земная кора содержит много полезных химических соединений	1	15.05	13.05	
94,							Оздоровительный бер	7.4.2.1 -понимать, что земная кора содержит много полезных химических соединений	2	16.05	14.05	
95							Оздоровительный бер	7.4.2.1 -понимать, что земная кора содержит много полезных химических соединений	2	20.05	17.05	
96,							Игры с мгновенной обратной реакцией на сигналы	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	2	20.05	17.05	
97							Игры с мгновенной обратной реакцией на сигналы	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	2	22.05	20.05	
98,							Игры с мгновенной обратной реакцией на сигналы	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	2	22.05	20.05	
99							3.3 Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних					
100,							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	
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	1	23.05	24.05	
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	