

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО	Заместитель директора по УР	Директор
Нефедова О.Д.	Исхакова А.П.	Насыбуллина Л.А.
Протокол № 2		Приказ № 128
от «28» августа 2025 г.	от «28» августа 2025 г.	от «28» августа 2025 г.



Рабочая программа курса  
“Культура здорового образа жизни”  
для 7 классов  
МБОУ «Стародрожжановская сош №1»

Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от  
«28» августа 2025 года

2025/2026 учебный год

## Содержание программы

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	<b>ТБ в спортивном зале</b>	В процессе уроков
2.	<b>Физическая подготовка .Общая и специальная физическая подготовка.</b>	12
3.	<b>Техническая подготовка.</b>	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	4
4.	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	6
34 часа		

### **Раздел 2. Физическая подготовка –12 часов**

*Тема 2.1 Общая физическая подготовка.*

#### *Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

#### *Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

#### *Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

#### *Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

#### *Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом

### **Раздел 3. Техническая подготовка –10 часов.**

*Тема 3.1 Техника спринтерского бега.*

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

### *Тема 3.2 Кроссовая подготовка*

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

### **Раздел 4 . Спортивные игры (баскетбол)- 7 часов**

Техника ведения мяча, бросок в кольцо .Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

### **Календарно- тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Контроль двигательных умений</b>	<b>Сроки прохождения</b>
1	Общая и специальная физическая подготовка	1.Вводный инструктаж по ТБ. Влияние занятий легкоатлетическими упражнениями на здоровье ребенка. Значение утренней гимнастики в режиме дня школьника. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. 2. Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	06.09.25
2	Общая и специальная физическая подготовка	1. Обучение технике бега с высокого старта. 2. Бег по дистанции до 60 м. Финиширование.	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале.	13.09.25
3	Общая и специальная физическая подготовка	1. Закрепление техники бега с высокого старта. Обучение технике низкого старта. 2. Бег в равномерном и переменном темпе 20-	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	20.09.25

		25 мин (юн.), 15-20 мин (дев.)		
4	Общая и специальная физическая подготовка	1.Закрепление техники бега с низкого старта. 2.Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Знать гигиенические требования к одежде. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	27.09.25
5	Общая и специальная физическая подготовка	1.Закрепление техники бега с низкого старта. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. 2.Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	Знать гигиенические требования к одежде.	04.10.25
6	Общая и специальная физическая подготовка	1.Овладение технике эстафетного бега – прием и передача эстафетной палочки. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	Знать гигиенические требования к одежде.	11.10.25

7	Общая и специальная физическая подготовка	1. Овладение технике эстафетного бега – прием и передача эстафетной палочки. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 2. Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	Знать гигиенические требования к одежде.	18.10.25
8	Общая и специальная физическая подготовка	1.Овладение технике эстафетного бега – прием и передача эстафетной палочки. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 2. Совершенствование верхней прямой подачи через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.	Знать гигиенические требования к одежде.	25.10.25
9	Общая и специальная физическая подготовка	1.Овладение техникой прыжках в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. ТБ при прыжках в высоту. Челночный бег (5x10, 6x10) 2.Различные варианты нападающего удара через сетку.	Уметь выполнять ОФП	8.11.25
10	Общая и специальная физическая подготовка	1. Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег (5x10, 6x10) 2.Перестроения в движении. Длинный кувырок вперед, кувырки назад.	Уметь выполнять ОФП	15.11.25
11	Общая и специальная физическая подготовка	1.Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. Челночный	Уметь выполнять ОФП	22.11.25

		бег (5x10, 6x10) 2. Освоение и совершенствование висов и упоров.		
12	Общая и специальная физическая подготовка	1.Овладение техникой прыжка в высоту способом ножницы. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег (5x10, 6x10) 2. Комбинация из изученных акробатических элементов.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь	29.11.25
13	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1.Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра в пионер бол с элементами волейбола. 2. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись.	Знать технику выполнения ведения мяча.	6.12.25
14	Техника выполнения штрафного броска	1.Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра в пионер бол с элементами волейбола 2. Круговая тренировка.	Знать технику выполнения штрафного броска.	13.12.25
15	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1. Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Игра в пионер бол с элементами волейбола 2. Прыжки со скакалкой (2 мин). Подтягивание.	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	20.12.25
16	Выполнение комбинации по баскетболу.	1. Стойки игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении.	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	27.12.25

		Игра в пионер бол с элементами волейбола 2. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.		
17	Совершенствование техники перемещения игроков	1. Закрепление техники передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении. Овладение техникой нижней прямой подачи (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам. 2. Совершенствование попеременного четырёхшажного лыжного хода.	Уметь выполнять передачи мяча разными способами	17.01.26
18	Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке.	1. Овладение техникой приема мяча, нижней прямой подачи, боковой подаче (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам. 2. Совершенствование одновременных лыжных ходов.	Уметь выполнять передачи мяча разными способами	24.01.26
19	Техника спринтерского бега.	1.Овладение техникой нижней прямой подачи, боковой подаче (удара мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам. 2. Совершенствование изученных лыжных ходов.	Уметь выполнять технику спринтерского бега.	31.01.26
20	Техника спринтерского бега.	1.ТБ при игре в баскетбол. Овладение техникой стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении 2. Преодоление бугров и впадин.	Техника спринтерского бега.	7.02.26

21	ОФП Кроссовая подготовка	1.Овладение техникой стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Овладение техникой передачи мяча от груди на месте. 2. Прохождение дистанции до 3 км разными способами.	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.	14.02.26
22	ОФП Кроссовая подготовка	1. Овладение техникой передачи мяча на месте и в движении. 2. Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	Уметь бегать на выносливость	21.02.26
23	ОФП Кроссовая подготовка	1.Закрепление техники владения мячом: ведения мяча, передачи мяча. Встречная эстафета с мячами 2. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.	Уметь бегать на выносливость	28.02.26
24	ОФП Кроссовая подготовка	1. Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменениями позиции игроков. Быстрое нападение 2. Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	Уметь бегать на выносливость	7.03.26
25	ОФП Кроссовая подготовка	1. Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменениями позиции игроков. Быстрое нападение. 2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в	Уметь бегать на выносливость	14.03.26

		баскетбол. Броски по кольцу.		
26	ОФП Кроссовая подготовка	1.Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменениями позиции игроков. Быстрое нападение 2.Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу. Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Уметь бегать на выносливость	21.03.26
27	ОФП Кроссовая подготовка	1. Обучение позиционному нападению 5:4, 5:5 с изменениями позиции игроков. Быстрое нападение. 2. Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Уметь бегать на выносливость	4.04.26
28	ОФП Кроссовая подготовка	1.ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,3,4; из шеренги по 1 в 2. Овладение техникой висов и упоров: вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д). Подтягивание из виса 2. Техника	Уметь бегать на выносливость	11.04.26

		передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
29	Спортивные игры (волейбол).  Нападающие удары	1. Овладение техникой висов и упоров: вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д) 2. Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации. Учебная игра волейбол.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	18.04.26
30	Спортивные игры (волейбол).  Техники передвижения	1. Овладение техникой кувырка вперед и назад. Тест. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. на результат 2. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м. Учебная игра волейбол.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	25.04.26
31	Спортивные игры (волейбол).  Приём мяча	1. Овладение техникой опорного прыжка – вскок в упор присев. Развитие гибкости. 2. Кроссовая подготовка до 2 км.. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег. Учебная игра волейбол.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	2.05.26
32	Спортивные игры (волейбол).  Прямой нападающий удар	1. Овладение техникой опорного прыжка – вскок в упор присев. Развитие гибкости 2. Кросс до 3 км. Эстафетный бег.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	10.05.26

		Прыжки и многоскоки. Метание мяча. Подтягивание на. Учебная игра волейбол. перекладине.		
33	Спортивные игры (волейбол).	1. Овладение техникой опорного прыжка – сосок прогнувшись. Развитие гибкости 2. Кросс до 3,5 км. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3х10м.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	16.05.26
34	Спортивные игры (волейбол).	1. Закрепление техники опорного прыжка – вскок в упор присев. Развитие гибкости.2. Кросс до 3 км. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки. Повторения.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	23.05.26

Лист согласования				Тип согласования: <b>последовательное</b>
Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Насыбуллина Л. А.		Подписано 06.12.2025 - 10:42	-