

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Нефедова О.Д.

Протокол № 2

от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Исхакова А.П.

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Насыбуллина Л.А.

Приказ № 128

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.	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2.	Физическая подготовка .Общая и специальная физическая подготовка.	12
3.	Техническая подготовка.	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	4
4.	Спортивные игры (баскетбол)	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)- 7часов

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

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	Контроль двигательных умений	Сроки прохождения
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 (5х10, 6х10) 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 (5х10, 6х10) 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 подачи (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 подачи (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 изменения 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 изменения 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 изменения 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 изменения 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 вися 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 – соскок 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: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Насыбуллина Л. А.		 Подписано 06.12.2025 - 10:42	-