

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 5 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 5 класс**  
**Итого 102 часов, в неделю 3 часов**

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Сроки 5-а	Сроки 5-б
<b>I четверть</b>						
1	<b>I Раздел . Обучение навыкам бега, прыжкам и метаний</b>	Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции	5.3.4.1- быть осведомленными в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	2.09	2.09
2		Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции	5.3.4.1- быть осведомленными в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	2.09	6.09
3		<b>(Спортивные игры.</b>		1	6.09	8.09
4		Изучение техники бега на средние и длинные дистанции	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	8.09	10.09
<b>ОБЖ №1 1.1 Использование систем водо-газо-электроснабжения с жилище</b>						
5		Изучение техники бега на средние и длинные дистанции	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	1	10.09	13.09
6		<b>Спортивные игры.</b>		1	13.09	15.09
7		Изучение техники прыжков в длину с места и с разбега	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	15.09	16.09
8		Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	17.09	20.09
9	<b>Спортивные игры.</b>		1	20.09	22.09	

10		Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения	1	22.09	23.09	
		ОБЖ№2 1.2 Характеристика и классификация пожаров в быту					
11		Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	24.09	27.09	
12		<i>Спортивные игры.</i>				27.09	29.09
13		Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	29.09	30.09	
14		Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	1.10	4.10	
15		<i>Спортивные игры.</i>			1	4.10	6.10
16	<b>II Раздел Модифицированные командные игры.</b>	Изучение технических приёмов в играх	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	6.10	7.10	
		ОБЖ№3 1.3 Обеспечение личной безопасности на улице					
17		Изучение технических приёмов в играх	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	8.10	11.10	
18		<i>Спортивные игры.</i>			1	11.10	13.10
19		Изучение основных тактических приёмов	1.1.2.2. Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями.	1	13.10	14.10	
		ОБЖ№4 1.4 Экстремизм и терроризм: основные понятия					
20		Изучение основных тактических приёмов	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;.	1	15.10	18.10	
21		<i>Спортивные игры.</i>			1	18.10	20.10
22		Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	20.10	21.10	

		<b>ОБЖ№5 1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение</b>				
<b>23</b>	Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	<b>22.10</b>	<b>25.10</b>	
<b>24</b>	Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	<b>25.10</b>	<b>27.10</b>	
<b>25</b>	<i><b>Спортивные игры.</b></i>		1	<b>27.10</b>	<b>28.10</b>	
<b>26</b>	Воспитание лидерских навыков в играх	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	<b>29.10</b>	<b>28.10</b>	

		<b>II четверть</b>				
<b>27</b>		Воспитание лидерских навыков в играх	5.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений. 5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	<b>8.11</b>	<b>8.11</b>
<b>28</b>	<b>III Укрепление организма через гимнастику</b>	<b>Спортивные игры.</b>		1	<b>10.11</b>	<b>10.11</b>
<b>29</b>		Техника безопасности. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений	5.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений. 5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	<b>12.11</b>	<b>11.11</b>
<b>30</b>		Техника безопасности. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений	1	<b>15.11</b>	<b>15.11</b>
<b>31</b>		<b>((Спортивные игры.</b>		1	<b>17.11</b>	<b>17.11</b>
<b>32</b>		Выполнение акробатических упражнений	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	<b>19.11</b>	<b>18.11</b>
<b>33</b>		Выполнение акробатических упражнений	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	22.11	22.11
<b>34</b>		<b>((Спортивные игры.</b>		1	<b>24.11</b>	<b>24.11</b>
<b>35</b>		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений;	1	<b>26.11</b>	<b>25.11</b>
<b>36</b>		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений;	1	<b>29.11</b>	<b>29.11</b>
<b>37</b>		<b>((Спортивные игры.</b>		1	<b>3.12</b>	<b>2.12</b>
<b>38</b>	Основы составления гимнастических композиций	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	<b>6.12</b>	<b>6.12</b>	

39	<b>IV Раздел . Казахские национальные и интеллектуальные игры»</b>	Основы составления гимнастических композиций	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	8.12	8.12
		<b>ОБЖ №6 2.1 Мы и природа</b>				
40		<b>((Спортивные игры.</b>		1	<b>10.12</b>	<b>9.12</b>
41		Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.7.1 - знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	1	<b>13.12</b>	<b>13.12</b>
42		Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.7.1 - знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	1	15.12	15.12
43		<b>((Спортивные игры.</b>		1	<b>20.12</b>	<b>20.12</b>
44		Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей.	1	<b>22.12</b>	<b>22.12</b>
45		Казахские национальные и интеллектуальные игры	1.3.5.5. Определять собственные возможности участия в физической деятельности. 5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	24.12	23.12
46		<b>((Спортивные игры.</b>		1	<b>27.12</b>	<b>27.12</b>
47		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	5.2.6.1 - знать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	<b>27.12</b>	<b>27.12</b>
48	<b>ОБЖ №7 2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека</b>		1	<b>29.12</b>	<b>29.12</b>	

**III четверть**

<b>49</b>	<i>V</i> Раздел. <b>Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка</b>	Техника безопасности. Обзор техники разминки и восстановления для подходящих видов деятельности	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	<b>10.01</b>	<b>10.01</b>
		ОБЖ№8 3.1 Химическое загрязнение и его последствие				
<b>50</b>		Техника безопасности. Обзор техники разминки и восстановления для подходящих видов деятельности	1.3.3.3. Определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений	1	<b>12.01</b>	<b>12.01</b>
<b>51</b>		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	<b>14.01</b>	<b>13.01</b>
<b>52</b>		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	<b>17.01</b>	<b>17.01</b>
<b>53</b>		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	<b>19.01</b>	<b>19.01</b>
<b>54</b>		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	<b>21.01</b>	<b>20.01</b>
<b>55</b>		Основы тактики прохождения дистанции	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник.	1	<b>24.01</b>	<b>24.01</b>
		ОБЖ№9 3.2 Опасности объектов ядерной энергетики				
<b>56</b>		<i>((Спортивные игры.))</i>		1	<b>26.01</b>	<b>26.01</b>
<b>57</b>	Основы тактики прохождения дистанции	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник. 5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	<b>28.01</b>	<b>27.01</b>	
<b>58</b>	Основы тактики прохождения дистанции	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник. 5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	<b>31.01</b>	<b>31.01</b>	

		<b>ОБЖ№10 4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека</b>				
<b>59</b>	<b>VI Раздел. – Техника безопасности. Владение мячом в игровых ситуациях</b>	<b>((Спортивные игры.</b>		<b>1</b>	<b>2.02</b>	<b>2.02</b>
<b>60</b>		Взаимодействие и лидерство в играх	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	<b>1</b>	<b>4.02</b>	<b>3.02</b>
<b>61</b>		Взаимодействие и лидерство в играх	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	<b>1</b>	<b>7.02</b>	<b>7.02</b>
<b>62</b>		<b>((Спортивные игры.</b>		<b>1</b>	<b>9.02</b>	<b>9.02</b>
<b>63</b>		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	<b>1</b>	<b>11.02</b>	<b>10.02</b>
<b>64</b>		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	<b>1</b>	<b>14.02</b>	<b>14.02</b>
<b>65</b>		<b>((Спортивные игры.</b>		<b>1</b>	<b>16.02</b>	<b>16.02</b>
<b>66</b>		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	<b>1</b>	<b>18.02</b>	<b>17.02</b>
		<b>ОБЖ№11 4.2 Двигательная активность- залог здоровья</b>				
<b>67</b>		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	<b>1</b>	<b>21.02</b>	<b>21.02</b>
<b>68</b>	<b>(Ф(Спортивные игры.)</b>		<b>1</b>	<b>23.02</b>	<b>23.02</b>	
<b>69</b>	творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	<b>1</b>	<b>25.02</b>	<b>24.02</b>	
<b>70</b>	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	<b>1</b>	<b>28.02</b>	<b>28.02</b>	

<b>71</b>		<i>((Спортивные игры.</i>		1	<b>2.03</b>	<b>2.03</b>
<b>72</b>	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;		1	<b>4.03</b>	<b>3.03</b>
<b>73</b>	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;		1	<b>7.03</b>	<b>7.03</b>
<b>74</b>		<i>((Спортивные игры.</i>		1	<b>9.03</b>	<b>9.03</b>
<b>75</b>	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;		1	<b>11.03</b>	<b>10.03</b>
<b>76</b>	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;		1	<b>14.03</b>	<b>14.03</b>
		<b>Обж№12 4.3 Гигиена питания</b>				
<b>77</b>		<i>((Спортивные игры.</i>		1	<b>16.03</b>	<b>16.03</b>
<b>78</b>	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;		1	<b>18.03</b>	<b>17.03</b>

<b>IV четверть</b>							
<b>79</b>	<b>VII Раздел.</b> Техника безопасности. Владение мячом	Техника безопасности Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	<b>1.04</b>	<b>31.03</b>	
<b>80</b>		Творческие способности через игры Техника безопасности Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	<b>4.04</b>	<b>4.04</b>	
<b>81</b>		<b>(Спортивные игры.</b>			1	<b>6.04</b>	<b>6.04</b>
<b>82</b>		Обучение навыкам ориентирования в игровом пространстве	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	<b>8.04</b>	<b>7.04</b>	
<b>83</b>		Обучение навыкам ориентирования в игровом пространстве	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	<b>11.04</b>	<b>11.04</b>	
<b>84</b>		<b>(Спортивные игры. (</b>			1	<b>13.04</b>	<b>13.04</b>
<b>85</b>		Индивидуальные, командные действия в играх	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	<b>15.04</b>	<b>14.04</b>	
<b>86</b>		Индивидуальные, командные действия в играх	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	<b>18.04</b>	<b>18.04</b>	
		ОБж№13 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии					
<b>87</b>		<b>(Спортивные игры. (</b>			1	<b>20.04</b>	<b>20.04</b>
<b>88</b>		Составление игр на развитие навыков стратегии	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений	1	<b>22.04</b>	<b>21.04</b>	
<b>89</b>		Составление игр на развитие навыков стратегии	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений	1	<b>25.04</b>	<b>25.04</b>	

<b>90</b>	<b>VIII раздел. Обзор и развитие легкоатлетических навыков</b>	<i>(Спортивные игры.</i>		1	<b>27.04</b>	<b>27.04</b>
<b>91</b>		Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	<b>29.04</b>	<b>28.04</b>
<b>92</b>		Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	<b>2.05</b>	<b>2.05</b>
<b>ОБЖ№14 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии</b>						
<b>93</b>		<i>(Спортивные игры.</i>		1	<b>4.05</b>	<b>4.05</b>
<b>94</b>		Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	5.2.5.1 - знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	1	<b>6.05</b>	<b>5.05</b>
<b>95</b>		Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	5.2.5.1 - знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	1	<b>11.05</b>	<b>11.05</b>
<b>96</b>		<i>(Спортивные игры. (</i>		1	<b>13.05</b>	<b>12.05</b>
<b>97</b>		Разминка и средства восстановления	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	<b>16.05</b>	<b>16.05</b>
<b>98</b>		Разминка и средства восстановления	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	<b>18.05</b>	<b>18.05</b>
<b>99</b>	<i>((Спортивные игры.</i>		1	<b>20.05</b>	<b>19.05</b>	
<b>100</b>	Разминка и средства восстановления	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник	1	<b>23.05</b>	<b>23.05</b>	
<b>101</b>	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно -	1	<b>25.05</b>	<b>25.05</b>	

			специфических техник			
		ОБЖ№155.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок				
<b>102</b>		Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения	<b>1</b>	<b>25.05</b>	<b>25.05</b>