

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 6 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 6 класс
Итого 102 часов, в неделю 3 часов

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество во часов	Сроки 6-а	Сроки 6-б
I четверть						
1	I Раздел . Развитие навыков бега, прыжков и метания	Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	1		6.09
2		Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	1	6.09	7.09
3		Спортивные игры..		1		9.09
4		Последовательность бега и прыжках	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	1		13.09
1.1 Способы ориентирования и определения времени						
5	Последовательность бега и прыжках	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и	1		15.09	

			их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;			
6	II Раздел Командные спортивные игры	<i>Спортивные игры</i>		1	15.09	17.09
7		Последовательность бега и прыжках	6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их	1		20.09
8		Последовательность бега и прыжках	6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их	1		22.09
9		<i>Спортивные игры</i>		1	22.09	24.09
10		Броски и метания различных снарядов	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1		27.09
		1.2 Виды костров и основные способы их разведения				
11		Броски и метания различных снарядов	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1		29.09
12		<i>Спортивные игры.</i>		1	29.09	01.10
13		Броски и метания различных снарядов	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно -	1		4.10

			специфических двигательных действий			
14		Развитие навыков техники игры	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1		6.10
15		<i>Спортивные игры</i>		1	6.10	8.10
16		Развитие навыков техники игры	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1		11.10
		1.3 Оборудование укрытий от непогоды				
17		Развитие навыков техники игры	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1		13.10
18		<i>Спортивные игры</i>		1	13.10	15.10
19		Развитие навыков техники игры	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;			18.10
		1.4 Поиск воды и пищи				
20		Использование тактических действий в спортивных играх	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений	1		20.10

			и их последовательность в некоторых упражнениях;			
21		<i>Спортивные игры</i>		1	20.10	22.10
22	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;		1		25.10
	1.5 Сигналы бедствия					
23	Использование тактических действий в спортивных играх	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;		1		27.10
24		<i>Спортивные игры</i>		1	27.10	27.10
25	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;		1		29.10
26	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;		1		29.10

II –четверть						
27	III Укрепление организма через гимнастику	<i>Спортивные игры</i>		1	10.11	8.11
28	III Укрепление организма через гимнастику	Техника безопасности. Строевые упр	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	1		10.11
29		Выполнение акробатических упражнений и комбинаций	6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;	1		12.11
30		<i>Спортивные игры</i>		1	17.11	15.11
31		Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1		17.11
32		Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1		19.11
33		<i>Спортивные игры</i>		1	24.11	22.11
34		Групповые композиции	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1		24.11
35		Самоконтроль при выполнении	6.1.4.1 - понимать и объяснять	1		26.11

		упражнений на снарядах	собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий			
36	IV Раздел . Казахские национальные и интеллектуальные игры	Спортивные игры		1		29.11
37		Групповые композиции	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1		3.12
38		Групповые композиции	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	8.12	6.12
39		Спортивные игры		1		8.12
		1.6 Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования				
40		Казахские национальные игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1		10.12
41		Казахские национальные игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	15.12	13.12
42		Спортивные игры		1		15.12
43		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и	1	22.12	20.12

			правила судейства;			
44		Казахские национальные игры	6.3.5.1 - применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1		22.12
45		<i>Спортивные игры</i>		1		24.12
46		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	29.12	27.12
47		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1		27.12
		2.1 Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека		1		
48		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	12.01	29.12

III –четверть

	III –четверть					
49	<p align="center"><i>V Раздел.</i> Лыжная/кроссовая/ коньковая подготовка</p>	Техника безопасности. Строевые упр	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	1		10.01
		2.2 Ядовитые растения и грибы				
50		Техника безопасности. Строевые упр	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	1		12.01
51		Упражнения на развитие силы и выносливости	6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью;	1	19.0 1	14.01
52		Творческие задания на прохождение дистанции	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1		17.01
53		Упражнения на развитие силы и выносливости	6.1.4.1 - понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1		19.01
54		Творческие задания на прохождение дистанции	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	26.0 1	21.01
55		Творческие задания на прохождение дистанции	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1		24.01
	2.3 Ядовитые змеи и насекомые					

56	<i>VI Раздел. – Приключенческие игры</i>	<i>Спортивные игры</i>		1		26.01
57		Развитие навыков сотрудничества	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	1	2.02	28.01
58		Развитие навыков сотрудничества	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде	1		31.01
		2.4 Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными				
59		<i>Спортивные игры</i>		1		2.02
60		Решение проблем посредством игр	6.2.8.1 - осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	9.02	4.02
61		Решение проблем посредством игр	6.2.8.1 - осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1		7.02
62		<i>Спортивные игры</i>		1		9.02
63		Решение проблем посредством игр	6.1.4.1 - понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	16.0 2	11.02
64		Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1		14.02
65		<i>Спортивные игры</i>		1		16.02
66		Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	23.0 2	18.02
	3.1 Влияние загрязнение воздуха и воды на здоровье человека					

67	Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1		21.02
68	<i>Спортивные игры</i>		1		23.02
69	Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	2.03	25.02
70	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.1.1 - определять и применять приобретенные знания, связанные с движением. для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1		28.02
71	<i>Спортивные игры</i>		1		2.03
72	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	9.03	4.03
73	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1		7.03
74	<i>Спортивные игры</i>		1		9.03
75	Развитие основных элементов техники владения мячом	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	16.03	11.03
76	Развитие основных элементов техники владения мячом	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1		14.03
	3.2 Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков				
77			1		16.03

78		Развитие основных элементов техники владения мячом	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1		18.03

IV –четверть

	IV –четверть					
79	VII Раздел. Улучшение навыков посредством игр	Техника безопасности	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	6.04	1.04
80		Навыки ориентирования в игровом пространстве	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1		4.04
81		<i>Спортивные игры</i>		1		6.04
82		Навыки ориентирования в игровом пространстве	6.2.4. 1 - понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений	1	13.04	8.04
83		Основы тактических действий	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1		11.04
84		<i>Спортивные игры</i>		1		13.04
85		Основы тактических действий	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1	20.04	15.04
86		Основы тактических действий	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1		18.04
		3.3 Влияние компьютера на здоровье человека				
87		<i>Спортивные игры</i>		1		20.04
88	Обзор и демонстрация собственных игр	6.2.8.1 - осознавать и объяснять роли и их	1	27.0	22.04	

	VIII раздел. Улучшение навыков бега, прыжков и метания		различия, обусловленные различными контекстами движений;		4		
89		Обзор и демонстрация собственных игр	6.1.6.1 - понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью;	1		25.04	
90		<i>Спортивные игры</i>			1		27.04
91		Развитие адаптационных способностей организма	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	1	4.05	29.04	
92		Развитие адаптационных способностей организма	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	1		2.05	
		4.1 Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе					
93		<i>Спортивные игры</i>			1	11.05	4.05
94		Элементы динамической разминки	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	1		6.05	
95		Элементы динамической разминки	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	1		11.05	
96		<i>Спортивные игры</i>			1	18.05	13.05
97	Элементы динамической разминки	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении	1		16.05		

			спортивно - специфических техник			
98		Элементы динамической разминки	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник	1		18.05
99		<i>Спортивные игры</i>		1		20.05
100		Укрепление здоровья через двигательную активность	6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1		23.05
101		Укрепление здоровья через двигательную активность	6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	25.0	25.05
		4.2 Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи			9	
102		<i>Спортивные игры</i>		1	25.0 9	25.05