

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».

2022 -2023 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 планирование

Физическая культура дисциплина 5 класс  
Итого 108 часов, в неделю 3 часов

(Негизгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жанартылған мазмұндығы үлгілік оқу бағдарламасы Қ Білім және ғылым министрлігінің міндетін атқарушысының 2017 жылғы «25» қазандағы № 545 бұйрығына)

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календар ю	дата	корректировк а
<b>I четверть 26 часов (1-26)</b>							
1	<b>I Раздел . Обучение навыкам бега, прыжкам и метаний 11 часов</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		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	6.09		
3		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	7.09		
<b>ОБЖ №1 1.1 Использование систем водо-газо-электрообеспечения с жилище</b>							
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	9.09		
5		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	13.09		
6		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	1	14.09		

			небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий				
7	Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения		1		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		20.09	
9	Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей		1		21.09	
10,	Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей		2		23.09	
11						27.09	
12	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		28.09	
13	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		30.09	
14	Изучение основных тактических приёмов	1.1.2.2. Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями.		1		4.10	
15,	Изучение основных тактических приёмов	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях..		2		5.10	
16						7.10	
17	Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических		1		11.10	

		приёмов	упражнений						
		<b>ОБЖ№5 1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение</b>							
<b>18</b>		Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	<b>12.10</b>				
<b>19, 20</b>		Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	2	<b>14.10</b> <b>18.10</b>				
<b>21, 22</b>		Воспитание лидерских навыков в играх	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	2	<b>19.10</b> <b>21.10</b>				
<b>23</b>		Воспитание лидерских навыков в играх	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства	1	<b>25.10</b>				
<b>24, 25</b>	<b>III</b> Казахские национальные игры 3 часа	Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.7.1 - знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	2	<b>26.10</b> <b>28.10</b>				
<b>26</b>		Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.7.1 - знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	1	<b>28.10</b>				
<b>II четверть 24 часа(27-50)</b>									
№ п/п	Раздел/Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю	дата	корректировка		
<b>27, 28</b>	<b>IV. Укрепление организма а через гимнастику</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;	2	<b>8.11</b> <b>9.11</b>				

5 КРАСС

29,	ку	Техника безопасности. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений	2	11.11
30	14 часов				15.11
31,		Выполнение акробатических упражнений	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	2	16.11
32					18.11
33,		Выполнение акробатических упражнений	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	2	22.11
34					23.11
35,		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений;	2	25.11
36					29.11
37,		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений;	2	30.11
38					2.12
39		Основы составления гимнастических композиций	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	6.12
40		Основы составления гимнастических композиций	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	7.12
		ОБЖ №6 2.1 Мы и природа			
41	У.Казахские национальные интеллектуальные игры	Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.7.1 - знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	1	9.12
42,	Казахские национальные интеллектуальные игры	Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.7.1 - знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	2	13.12
43	10 часов				14.12
44,		Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной	1	16.12

45	интеллектуальные игры	учебной среды: 5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей.	1	20.12	
46, 47	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;	2	21.12 23.12	
48, 49	Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	5.2.6.1 - знать правила соревновательной деятельности и правила судейства	2	27.12 28.12	
50	Воспитание лидерских навыков в играх	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства	1	30.12	
<b>ОБЖ№7 2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека</b>					

### III четверть 30 часов(51-80)

№ п/п	Раздел/Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю	дата	корректировка
51	VI. Раздел. Лыжная/россовая/коньковая подготовка	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	10.01		
52	10 часов	ОБЖ№8 3.1 Химическое загрязнение и его последствия 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	11.01		
53		Обучение элементам техники	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	13.01		

5 \* 1

	передвижения						
54	Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	17.01			
55	Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	18.01			
56	Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	20.01			
57	Основы тактики прохождения дистанции	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник.	1	24.01			
	<b>ОБЖ№9 3.2 Опасности объектов ядерной энергетики</b>						
58	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	25.01			
59, 60	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	2	27.01 31.01			
	<b>ОБЖ№10 4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека</b>						
61, 62	Взаимодействие и лидерство в играх	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	2	1.02 3.02			

VII  
Раздел -  
Техника  
безопаснос



5 КЛ

63,	Владение мячом в игровых ситуациях	Взаимодействие и лидерство в играх	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	2	7.02 8.02
64					
65		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	1	10.02
66,		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	2	14.02 15.02
67					
68,		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	2	17.02 21.02
69					
70,		ОБЖ №11 4.2 Двигательная активность- залог здоровья			
71		Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	2	22.02 24.02
72,					
73	VII Казахски е	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	2	28.02 1.03
74,	национа льные игры	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	2	3.03 7.03
75					
76	9 часов.	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	10.03

77		Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	14.03		
78		Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	15.03		
79		Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	17.03		
<b>Обж№12 4.3 Гигиена питания</b>							
80		Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	17.03		
<b>IV четверть 26 часов.(81-108)</b>							
№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по кален дарю	дата	корректиров ка
81.	VIII Раздел. Техника безопаснос ти.	Техника безопасности	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	28.03 29.03		
82		Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях					
83.	Владение мячом	Творческие способности через игры	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	31.03 4.04		
84		Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях					
85.		Обучение навыкам ориентирования в игровом пространстве	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	2	5.04 7.04		
86							
87.		Обучение навыкам ориентирования в	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	11.04		

<b>102</b>	Разминка и средства восстановления	простые альтернативные решения	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	<b>19.05</b>			
<b>103.</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	2	<b>23.05</b>			
<b>104</b>					<b>24.05</b>			
<b>105.</b>	Разминка и средства восстановления		5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник	2	<b>26.05</b>			
<b>106</b>					<b>30.05</b>			
<b>107</b>	Укрепление здоровья через двигательную активность		5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник	1	<b>31.05</b>			
	<b>ОБЖ №155.2</b> Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок							
<b>108</b>	Укрепление здоровья через двигательную активность		5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения	1	<b>31.05</b>			

88	игровом пространстве		1	12.04	
89.	Индивидуальные, командные действия в играх	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	2	14.04	
90				18.04	
91.	Индивидуальные, командные действия в играх	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	2	19.04	
92				21.04	
		<b>Обж№13 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии</b>			
93.	Составление игр на развитие навыков стратегии	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений	2	25.04	
94				26.04	
95.	Составление игр на развитие навыков стратегии	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений	2	28.04	
96.				3.05	
97	<b>IX раздел.</b> Обзор и развитие легкоатлетических навыков	Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	1	5.05	
98		Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	1	10.05	
		<b>Обж№14 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии</b>			
99	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	12.05	
100.	Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	5.2.5.1 - знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать	2	16.05	
101				17.05	