

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».

2023 -2024 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**  
**6 класс**  
**Итого 102 часов, в неделю 3 часов**

(Негізгі оқу білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасын Қ. Білім және ғылым министрлігі міндетін атқарушысының 2017 жылғы «25» қазандағы № 545 бұйрығына)

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата	Дата
<b>I четверть</b>						
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	05.09	04.09
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	06.09	06.09
3		<i>Спортивные игры...</i>				
		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	07.09	07.09
4		1.1 Способы ориентирования и определения времени				
		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	12.09	11.09
		<i>Спортивные игры</i>				
5		Последовательность бега и прыжках	6.3.2.1 - объяснять влияние на организм	1	13.09	13.09

			ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их				
6	Последовательность бега и прыжках		6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их	1	14.09	14.09	14.09
	<i>Спортивные игры</i>						
7	Броски и метания различных снарядов		6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	19.09	19.09	18.09
	<i>1.2 Виды костров и основные способы их разведения</i>						
8	Броски и метания различных снарядов		6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	20.09	20.09	20.09
	<i>Спортивные игры.</i>						
9	Броски и метания различных снарядов		6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	21.09	21.09	21.09
10	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	26.09	26.09	25.09
	<i>Спортивные игры</i>						
11	Развитие навыков техники игры		6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне	1	27.09	27.09	27.09
<b>II</b>							
<i>Раздел Командные спортивные игры</i>							

			спортивно - специфических двигательных действий;				
<b>12</b>	1.3 Оборудование укрытий от непогоды	Развитие навыков техники игры	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	28.09	28.09	
	<i>Спортивные игры</i>						
<b>13</b>	Развитие навыков техники игры	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	03.10	02.10		
	<i>1.4 Поиск воды и пищи</i>						
<b>14</b>	Использование тактических действий в спортивных играх	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	04.10	04.10		
	<i>Спортивные игры</i>						
<b>15</b>	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	05.10	05.10		
	<i>1.5 Сигналы бедствия</i>						
<b>16</b>	Использование тактических действий в спортивных играх	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	10.10	09.10		
	<i>Спортивные игры</i>						
<b>17</b>	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	11.10	11.10		

18	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	12.10	12.10
19	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	17.10	16.10
20	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	18.10	18.10
21	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	19.10	19.10
22	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	24.10	23.10
23	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	26.10	26.10
24	Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	26.10	26.10

II – четверть

25	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	07.11	06.11
26		Выполнение акробатических упражнений и комбинаций	6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;	1	08.11	08.11
		<i>Спортивные игры</i>				
27		Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1	09.11	09.11
28		Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1	14.11	13.11
		<i>Спортивные игры</i>				
29		Групповые композиции	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	15.11	15.11
30		Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.4.1 - понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	16.11	16.11
		<i>Спортивные игры</i>				
31		Групповые композиции	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	21.11	20.11
32		Групповые композиции	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные	1	22.11	22.11

			решения			
		<i>Спортивные игры</i>				
	1.6 Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования					
33	Казахские национальные и интеллектуальные игры	Казахские национальные игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	23.11	23.11
34		Казахские национальные игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	28.11	27.11
		<i>Спортивные игры</i>				
35		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры а	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	1	29.11	29.11
36		Казахские национальные игры	6.3.5.1 - применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	30.11	30.11
		<i>Спортивные игры</i>				
37		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	05.12	04.12
38		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	06.12	06.12
		2.1 Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека				
39		Казахские национальные игры	6.3.5.1 - применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	07.12	07.12
40		Казахские национальные игры	6.3.5.1 - применять знания и навыки для	1	12.12	11.12



39	Казахские национальные и интеллектуальные игры	5.2.7.1 - знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	1	07.12
40	<i>(Спортивные игры.</i>		1	11.12
41	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	12.12
42	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	14.12
43	<i>(Спортивные игры.</i>		1	18.12
44	Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	5.2.6.1 - знать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	19.12
	<b>ОБЖ№7 2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека</b>			
45	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	21.12
46	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	25.12
47	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	1	26.12

48	Казахские национальные и интеллектуальные игры	<p>физических упражнений других людей.</p> <p>5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;</p> <p>5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей.</p>	1	28.12
----	--	--	---	-------

49	<i>V Раздел.</i> Лыжная/кроссовая/	Техника безопасности. Строевые упражнения	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	1	09.01	08.01
50	коньковая подготовка	Техника безопасности. Строевые упражнения	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	1	10.01	10.01
51		Упражнения на развитие силы и выносливости	6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью;	1	11.01	11.01
52		Творческие задания на прохождение дистанции	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	16.01	15.01
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	17.01	17.01
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	18.01	18.01
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	23.01	22.01
		2.3 Ядовитые змеи и нааскомые				
		<i>Спортивные игры</i>				
56	<i>VI Раздел.</i> – Приключенческие игры	Развитие навыков сотрудничества	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	1	24.01	24.01

57	Развитие навыков сотрудничества	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде	1	25.01	25.01
	2.4 Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными				
	<i>Спортивные игры</i>				
58	Решение проблем посредством игр	6.2.8.1 - осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	30.01	29.01
59	Решение проблем посредством игр	6.2.8.1 - осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	31.01	31.01
	<i>Спортивные игры</i>				
60	Решение проблем посредством игр	6.1.4.1 - понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	01.02	01.02
61	Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	06.02	05.02
	<i>Спортивные игры</i>				
62	Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.3.1 - определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	07.02	07.02
	<i>3.1 Влияние загрязнение воздуха и воды на здоровье человека</i>				
63	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	08.02	08.02
	<i>Спортивные игры</i>				
64	Развитие критического мышления через	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а	1	13.02	12.02

	приключенческие игры	также предлагать альтернативные решения			
65	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.1.1 - определять и применять приобретенные знания, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	14.02	14.02
	<i>Спортивные игры</i>				
66	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	15.02	15.02
67	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	20.02	19.02
	<i>Спортивные игры</i>				
68	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	21.02	21.02
69	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	22.02	22.02
	3.2 Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков				
	<i>Спортивные игры</i>				
70	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	27.02	26.02
71	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила	1	28.02	28.02

72	«Честная игра» и сотрудничество	судейства	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	29.02	29.02
73	«Честная игра» и сотрудничество	судейства	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	04.03	05.03
74	«Честная игра» и сотрудничество	судейства	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	06.03	06.03
75	«Честная игра» и сотрудничество	судейства	6.2.6.1 - понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	07.03	07.03
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	1	11.03	12.03
77	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	1	13.03	13.03
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	1	14.03	14.03
79	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	1	18.03	19.03
80	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	1	20.03	20.03

IV – четверть

81	VIII Раздел. Улучшение навыков посредством игр	Техника безопасности. Развитие основных элементов техники владения мячом (повторение)	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	02.04	01.04
82		Навыки ориентирования в игровом пространстве. Развитие основных элементов техники владения мячом (повторение)	6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	03.04	03.04
83		<i>Спортивные игры</i> 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	04.04	04.04
84		Основы тактических действий	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1	09.04	08.04
		<i>Спортивные игры</i>				
85		Основы тактических действий	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1	10.04	10.04
86	VIII раздел. Улучшение навыков бега, прыжков и метания	Основы тактических действий	6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1	11.04	11.04
		3.3 Влияние компьютера на здоровье человека				
		<i>Спортивные игры</i>				
87		Обзор и демонстрация собственных игр	6.2.8.1 - осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	16.04	15.04
88		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	17.04	17.04
		<i>Спортивные игры</i>				
89	Развитие	адаптационных	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую	1	18.04	18.04

	способностей организма	технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;			
90	Развитие адаптационных способностей организма	6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	1	23.04	22.04
	4.1 Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе				
	<i>Спортивные игры</i>				
91	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	24.04	24.04
92	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	25.04	25.04
	<i>Спортивные игры</i>				
93	Элементы динамической разминки	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник	1	30.04	29.04
94	Элементы динамической разминки	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник	1	02.05	02.05
	<i>Спортивные игры</i>				
95	Укрепление здоровья через двигательную активность	6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	08.05	06.05
96	Укрепление здоровья через двигательную активность	6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	14.05	08.05
	4.2 Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи				
	<i>Спортивные игры</i>				
97	Элементы динамической разминки	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и	1	15.05	13.05



			Последовательность Движений при выполнении спортивно - специфических техник			
<b>98</b>	Элементы динамической разминки		6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник	1	<b>16.05</b>	<b>15.05</b>
<b>99</b>	Элементы динамической разминки		6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник	1	<b>21.05</b>	<b>16.05</b>
<b>100</b>	Укрепление здоровья через двигательную активность		6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	<b>22.05</b>	<b>20.05</b>
<b>101</b>	Укрепление здоровья через двигательную активность		6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	<b>23.05</b>	<b>22.05</b>
<b>102</b>	Укрепление здоровья через двигательную активность		6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	1	<b>23.05</b>	<b>23.05</b>