


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 »

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.

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

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата	Корректировка	
<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	04.09		
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	05.09		
3		<b>(Спортивные игры.</b>			1	07.09	
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	11.09		
5		<b>ОБЖ №1 1.1 Использование систем водо-газо-электрообеспечения с жилище</b>					
		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	12.09		
6		<b>Спортивные игры.</b>			1	14.09	
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	18.09		
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	19.09		
9		<b>Спортивные игры.</b>			1	21.09	
10		Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения	1	25.09		
		<b>ОБЖ №2 1.2 Характеристика и классификация пожаров в быту</b>					



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	26.09
12	<i>Спортивные игры.</i>			28.09
13	Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	02.10
14	Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 - знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	03.10
15	<i>Спортивные игры.</i>		1	05.10
16	<i>II Раздел</i> Модифицированные командные игры.	Изучение технических приёмов в играх	1	09.10
17		ОБЖ№3 1.3 Обеспечение личной безопасности на улице		
		Изучение технических приёмов в играх	1	10.10
18	<i>Спортивные игры.</i>		1	12.10
19	Изучение основных тактических приёмов	1.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	16.10
		1.1.2.2. Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями.		
20	ОБЖ№4 1.4 Экстремизм и терроризм: основные понятия			
	Изучение основных тактических приёмов	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях.;	1	19.10
21	<i>Спортивные игры.</i>		1	23.10
22	Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	24.10
		ОБЖ№5 1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение		
23	Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	26.10
24	Изучение основных тактических приёмов	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	26.10

II четверть

25	III Укрепление организма через гимнастику	<i>Спортивные игры.</i>	1	05.11
26		Техника безопасности. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений	1	07.11
27		Техника безопасности. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений	1	09.11
28		<i>((Спортивные игры.</i>	1	13.11
29		Выполнение акробатических упражнений	1	14.11
30		Выполнение акробатических упражнений	1	16.11
31		<i>((Спортивные игры.</i>	1	20.11
32		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах	1	21.11
33		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах	1	23.11
34		<i>((Спортивные игры.</i>	1	27.11
35		Основы составления гимнастических композиций	1	28.11
36		Основы составления гимнастических композиций	1	30.11
37	IV Раздел . Казахские национальные и интеллектуальные игры»	ОБЖ №6 2.1 Мы и природа <i>((Спортивные игры.</i>	1	04.12
38		Казахские национальные и интеллектуальные игры	1	05.12



**III четверть**

49	<i>V</i> Раздел. Лыжная/ кроссовая/ 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	08.01
50		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	09.01
51		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	11.01
52		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	15.01
53		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	16.01
54		Обучение элементам техники передвижения	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения;	1	18.01
55		Основы тактики прохождения дистанции	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивных - специфических техник.	1	22.01
56		ОБЖ№9 3.2 Опасности объектов ядерной энергетики <i>Спортивные игры.</i>		1	23.01
57		Основы тактики прохождения дистанции	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивных - 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

	Основы тактики прохождения дистанции	5.1.3.1 - звать 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	
	ОБЖ№10 4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека			
	<b>Спортивные игры.</b>			
58	Взаимодействие и лидерство в играх	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	29.01
59	Взаимодействие и лидерство в играх	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	30.01
60	<b>Спортивные игры.</b>			
61	Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	1	05.02
62	Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	1	06.02
63	<b>Спортивные игры.</b>			
64	Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	1	12.02
	<b>ОБЖ№11 4.2 Двигательная активность- залог здоровья</b>			
65	Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений;	1	13.02



66	<i>Спортивные игры.</i> ворческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	15.02
67	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	19.02
68	<i>Спортивные игры.</i>		1	20.02
69	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	22.02
70	Творческие способности для создания занимательных игр	5.2.3.1 - понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	26.02
71	<i>Спортивные игры.</i>		1	27.02
72	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	29.02
73	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	04.03
74	Обж№12 4.3 Гигиена питания <i>Спортивные игры.</i>		1	05.03
75	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	07.03
76	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	11.03
77	Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	12.03



78		Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	14.03
79		Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	18.03
80		Создание занимательных игр	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	19.03

IV четверть

81	Техника безопасности Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях Создание занимательных игр (повторение)	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	01.04
82	Творческие способности через игры Техника безопасности Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях Создание занимательных игр (повторение)	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	02.04
<b>VII Раздел.</b>				
<b>Техника безопасности.</b>				
<b>Владение мячом</b>				
83	Обучение навыкам ориентирования в игровом пространстве	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	04.04
84	Обучение навыкам ориентирования в игровом пространстве	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	1	08.04
<b>Спортивные игры.</b>				
85	Индивидуальные, командные действия в играх	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	09.04
86	Индивидуальные, командные действия в играх	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений	1	11.04
<b>Обж№13 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии</b>				
<b>Спортивные игры.</b>				
87	Составление игр на развитие навыков стратегии	5.2.8.1 - определять роли, обусловленные различными контекстами движений	1	15.04

88	Составление игр на развитие навыков стратегии	5.2.8.1 - определять роли; обусловленные различными контекстами движений	1	16.04
89	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	18.04
90	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	22.04
<b>VIII раздел.</b>				
<b>Обзор и развитие</b>				
91	Развитие навыков лёгкой атлетики через игры	ОБЖ№14 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии <i>Спортивные игры.</i>	1	23.04
92	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  5.2.5.1 - знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	1	25.04
<i>Спортивные игры.</i>				
93	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	29.04
94	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	30.04



		признакам		
	<b>Спортивные игры.</b>			
95	Разминка и средства восстановления	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивных - специфических техник	1	02.05
96	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивных - специфических техник	1	06.05
	ОБЖ №155.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок			
97	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровья сбережения	1	13.05
98	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровья сбережения	1	14.05
99	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровья сбережения	1	16.05
100	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровья сбережения	1	20.05
101	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровья сбережения	1	21.05
102	Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровья сбережения	1	23.05