

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 9 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-тематический план

9 класс

Итого 102 часа, в неделю 3 часа

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю	Дата по календарю	Корректировка	
					9а	9б		
И четверть 24 часов с 1 урока по 24 урок								
1	I Раздел . Легкая атлетика 10 часов	Техника безопасности. Спринтерский бег и финиширование	9.1.5.1. Выполнять страховку и само страховку при выполнении двигательных действий	1	5.09	2.09		
2		Техника безопасности. Спринтерский бег и финиширование	9.1.1.1. Демонстрировать специфические двигательные действия	1	6.09	5.09		
3-4		Стайерский бег, старт и финиш	9.3.2.1. Определять влияние упражнений, на функциональные системы организма	2	8.09 12.09	6.09 9.09		
1.1 Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности								
5-6		Различные модификации прыжков	9.1.3.1. Составлять и демонстрировать комплексы упражнений для развития физических качеств	2	13.09 15.09	12.09 13.09		
7-8		Сила и мышечная выносливость в метаниях	9.3.3.1. Определять группы мышц участвующих в определённых движениях	2	19.09 15.09	16.09 19.09		
9		Различные модификации прыжков	9.1.3.1. Составлять и демонстрировать комплексы упражнений для развития физических качеств	1	19.09	21.09		
10		II Раздел Спортивные игры как средство	Сила и мышечная выносливость в метаниях	9.3.3.1. Определять группы мышц участвующих в определённых движениях	1	20.09	22.09	
1.2 Система борьбы с терроризмом и религиозным экстремизмом								
11-12		Техника игры	9.1.1.1 - сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий;	2	22.09 26.09	26.09 28.09		

13-14	физического воспитания 16 часов	Тактика и тактические действия в спортивных играх	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	2	27.09	29.09		
15		Техника игры	9.1.3.1 - комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	3.10	5.10		
16-17		Тактика и тактические действия в спортивных играх	9.1.2.1 - обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне;	2	4.10	6.10	10.10	
		1.3 Правила поведения при угрозе террористического акта				6.10		
18		Тактика и тактические действия в спортивных играх	9.1.5.1 - создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений	1	10.10	12.10		
19-20		Лидерские навыки и навыки работы в команде	9.2.2.1 - оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде	2	11.10	13.10	17.10	
		1.4 Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Психологические приемы самозащиты				13.10		
21-22		Лидерские навыки и навыки работы в команде	9.2.1.1 - оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства	2	17.10	19.10	20.10	
23		Тактика и тактические действия в спортивных играх	9.1.2.1 - обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне;	1	20.10	24.10		
		1.5 Основные виды мошенничества. Правила защиты от мошенников.						
24	Тактика и тактические действия в спортивных играх	9.1.2.1 - обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне;	1	27.10	26.10			

II –четверть 23 часа с 25 урока по 47 урок

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю 9а	Дата по календарю 9б	Корректировка
25	III Гимнастика 10часов	Техника безопасности. Разработка акробатических комбинаций	9.1.5.1. Выполнять страховку и самостраховку при выполнении двигательных действий	1	7.11	7.11	
26		Техника безопасности. Разработка акробатических комбинаций	9.1.2.1. Совершенствовать комбинации и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	8.11	9.11	
27		Последовательности упражнений на гимнастических снарядах	9.1.1.1. Демонстрировать специфические двигательные действия	1	10.11	10.11	
28		Комплексы упражнений ритмической гимнастики	9.3.2.1. Определять влияние упражнений, на функциональные системы организма	1	14.11	14.11	
29		Разработка комбинаций акробатических элементов	9.3.2.1 - разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма;	1	15.11	16.11	
30		Разработка комбинаций акробатических элементов	9.1.2.1 - обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне	1	17.11	17.11	
31		Составление последовательности упражнений на гимнастических снарядах	9.1.5.1 - создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;	1	22.11	21.11	
32		Составление последовательности упражнений на гимнастических снарядах	9.1.5.1 - создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;		24.11	23.11	
33		Составление последовательности упражнений на гимнастических снарядах	9.1.4.1 - оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	24.11	24.11	
1.6 Психологическая картина толпы. Правила безопасного поведения в толпе.							

34		Процесс создания выступления и оценка в группах	9.2.2.1 - оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	29.11	28.11	
35	<i>Совместное обучение в командных играх</i>	Разработка альтернативной игры	9.2.4.1. Обобщать и применять нравственные ценности в честной игре	1	1.12	30.11	
36		Командная деятельность и лидерство в играх	9.3.4.1 - понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью;	1	1.12	1.12	
37		Командная деятельность и лидерство в играх	9.2.2.1 - оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде	1	6.12	5.12	
38		Совершенствование навыков решения проблем в спортивных играх	9.2.8.1 - оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;	1	8.12	7.12	
39		Совершенствование навыков решения проблем в спортивных играх	9.1.4.1 - оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	8.12	8.12	
40		Разработка игровых комбинаций	9.2.3.1 - оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	13.12	12.12	
41		Разработка игровых комбинаций	9.2.5.1 - оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	15.12	14.12	
42		Разработка игровых комбинаций Разработка альтернативной игры	9.2.1.1 - оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	15.12	15.12	
43	Раздел 4 – Казахские национальные игры	Казахские национальные игры Традиционные игры	9.2.4.1. Обобщать и применять нравственные ценности в честной игре	1	20.12	19.12	
44		Интеллектуальные игры	9.2.3.1. Сравнивать и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	22.12	21.12	
45		Международные игры	9.2.7.1 - анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	1	22.12	22.12	
46		Международные игры	9.2.3.1 - оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды	1	27.12	26.12	
47		Интеллектуальные игры	9.2.6.1 - оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	1	27.12	28.12	

		2.1 Общие понятия об экстремальных ситуациях				

III –четверть 31 урок с 48урока по 78 урок							
№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю 9а	Дата по календарю 9б	Корректировка
48	<i>V Раздел.</i> Лыжная/кроссовая /коньковая подготовка <i>10 часов</i>	Техника безопасности. Разработка комплексов разминки и техники восстановления	9.3.4.1 - понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью;	1	9.01	9.01	
		2.2 Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека					
49		Техника безопасности. Разработка комплексов разминки и техники восстановления	9.3.2.1 - разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма	1	11.01	11.01	
50		Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости	9.3.1.1 - демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;	1	12.01	12.01	
51		Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости	9.1.4.1 - оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	16.01	16.01	
52		Совершенствование специально-специфических упражнений для преодоления препятствий	9.1.3.1 - комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	17.01	18.01	
53		Совершенствование специально-специфических упражнений для преодоления препятствий	9.3.3.1 - объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки	1	19.01	19.01	
54		Выносливость и способы её развития	9.1.3.1.Составлять и демонстрировать комплексы упражнений для развития физических качеств	1	23.04	23.01	
		2.3 Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях					
55		Специальные упражнения для преодоления препятствий	9.1.1.1. Демонстрировать специфические двигательные действия	1	24.01	25.01	
56	Специальные упражнения для преодоления препятствий	9.1.2.1.Совершенствовать комбинации и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	26.01	26.01		
	2.4 Автономное существование человека в природе						

57		Подвижные игры по видам спорта	9.2.2.1. Сравнить личные навыки в совместной работе	1	30.01	30.01		
58-59	Раздел 6 – Совместное обучение в командных играх 16 часов	Разработка альтернативной игры	9.2.4.1. Обобщать и применять нравственные ценности в честной игре	2	2.02 2.02	1.02 2.02		
60-61		Командная деятельность и лидерство в играх	9.3.4.1 - понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью;	2	7.02 9.02	6.02 8.02		
62		Командная деятельность и лидерство в играх	9.2.2.1 - оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде	1	9.02	9.02		
63		Совершенствование навыков решения проблем в спортивных играх	9.2.8.1 - оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;	1	14.02	13.02		
2.5 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище								
64-65		Совершенствование навыков решения проблем в спортивных играх	9.1.4.1 - оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	2	16.02 16.02	15.02 16.02		
66-67		Разработка игровых комбинаций	9.2.3.1 - оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	2	21.02 23.02	20.02 22.02		
68		Разработка игровых комбинаций	9.2.5.1 - оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	23.02	23.02		
69		Разработка игровых комбинаций	9.2.1.1 - оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	28.02	27.02		
70		Разработка альтернативной игры	9.2.6.1 - оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	1.03	29.02		
71	Разработка игровых комбинаций	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	1.03	1.03			
72	Подвижные игры по видам спорта	9.2.1.1. Сравнить и сопоставлять исполнение различных ролей в выполняемых заданиях	1	6.03	5.03			
2.6 Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте Экипировка горожанина для обеспечения безопасности								

73		Разработка игровых комбинаций	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	13.03	7.03	
74	Раздел 4 – Казахские национальные игры 4 часа	Казахские национальные игры Традиционные игры	9.2.4.1. Обобщать и применять нравственные ценности в честной игре	1	13.03	12.03	
75		Интеллектуальные игры	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	15.03	14.03	
76		Международные игры	9.2.7.1 - анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	1	15.03	15.03	
77		Казахские национальные игры Традиционные игры	Казахские национальные игры Традиционные игры	1	20.03	19.03	
78		Казахские национальные игры Традиционные игры	Казахские национальные игры Традиционные игры	1	20.03	19.03	

IV –четверть 24 часа с 79 урока по 102 часов

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю 9а	Дата по календарю 9б	Корректировка
79	<i>VII</i> Раздел. Совершенствование навыков в командных играх 16 часов	Техника безопасности. Различные технические приемы с мячом	9.1.5.1. Выполнять страховку и само страховку при выполнении двигательных действий	1	3.04	2.04	
80		Техника безопасности. Различные технические приемы с мячом	9.1.1.1. Демонстрировать специфические двигательные действия	1	5.04	4.04	
81		Групповые тактические действия	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	5.04	5.04	
82		Групповые тактические действия	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	10.04	9.04	
83		Разработка и проведение игр с мячом	9.2.1.1. Сравнить и сопоставлять исполнение различных ролей в выполняемых заданиях	1	12.04	11.04	
84		Разработка и проведение игр с мячом	9.2.1.1. Сравнить и сопоставлять исполнение различных ролей в выполняемых заданиях	1	12.04	12.04	
85		Разработка и проведение игр с мячом	9.2.1.1. Сравнить и сопоставлять исполнение различных ролей в выполняемых заданиях	1	17.04	16.04	
86		Совершенствование навыков ориентирования в игровом пространстве	9.1.2.1 - обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне	1	19.04	18.04	
87		Совершенствование навыков ориентирования в игровом пространстве	9.1.2.1 - обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне	1	19.04	19.04	
88		Совершенствование навыков ориентирования в игровом пространстве	9.1.2.1 - обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне	1	24.04	23.04	
89	Групповые тактические действия	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	26.04	25.04		

90		Групповые тактические действия	9.2.3.1. Сравнить и сопоставлять различные тактики и стратегии	1	26.04	26.04		
91		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	9.1.5.1 - создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений	1	3.05	30.04		
92		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	9.1.5.1 - создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений	1	3.05	2.05		
93		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	9.1.5.1 - создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений	1	8.05	3.05		
3.1 Здоровый образ жизни и его составляющие. Семья и здоровый образ жизни								
94		Разработка в группе занимательных игр	9.2.8.1 - оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;	1	10.05	10.05		
95		Разработка в группе занимательных игр	9.2.8.1 - оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;	1	10.05	14.05		
96		Разработка в группе занимательных игр	9.2.8.1 - оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;	1	15.05	16.05		
97	VIII раздел. Укрепление здоровья с помощью легкой атлетики 10 часов	Бег и его разновидности	9.3.1.1. Разрабатывать комплексы для укрепления здоровья	1	17.05	17.05		
98		Бег и его разновидности	9.3.1.1. Разрабатывать комплексы для укрепления здоровья	1	17.05	17.05		
3.2 ВИЧ-инфекция и СПИД. Профилактика наркомании								
99-100		Прыжки и метания	9.3.3.1. Определять группы мышц участвующих в определённых движениях	2	22.05	21.05		
101		Создание комплекса разминки и восстановления для разных групп мышц	9.3.3.1 - объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки	1	24.05	23.05		
102		Здоровье через двигательную активность	9.3.4.1. Демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	1	24.05	24.05		

103. 104		Разминка и средства восстановления	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по
105. 106		Разминка и средства восстановления	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник
107		Укрепление здоровья через двигательную активность	5.1.3.1 - знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник
ОБЖ №155.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок			
108		Укрепление здоровья через двигательную активность	5.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения