

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 »

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-тематический план

9 класс

Итого 102 часа, в неделю 3 часа

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество во часов	Дата по календа рю	Дата по календа рю	Корр екти ровка
					9а	9б	
I четверть 24 часов с 1 урока по 24 урок							
1	I Раздел . Легкая атлетика <i>10 часов</i>	Техника безопасности. Спринтерский бег и финиширование	9.1.5.1. Выполнять страховку и само страховку при выполнении двигательных действий	1	1.09	1.09	
2		Техника безопасности. Спринтерский бег и финиширование	9.1.1.1. Демонстрировать специфические двигательные действия	1	1.09	5.09	
3-4		Стайерский бег, старт и финиш	9.3.2.1. Определять влияние упражнений, на функциональные системы организма	2	6.09 8.09	7.09 8.09	
		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	8.09 13.09	12.09 14.09	
7-8		Сила и мышечная выносливость в метаниях	9.3.3.1. Определять группы мышц участвующих в определенных движениях	2	15.09 15.09	15.09 19.09	
9		Различные модификации прыжков	9.1.3.1. Составлять и демонстрировать комплексы упражнений для развития физических качеств	1	20.09	21.09	
10		II Раздел Спортивные игры как средство	Сила и мышечная выносливость в метаниях	9.3.3.1. Определять группы мышц участвующих в определенных движениях	1	22.09	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 27.09	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	29.09 29.09	29.09 3.10	
15		Техника игры	9.1.3.1 - комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	4.10	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	6.10 6.10	6.10 10.10	
		1.3 Правила поведения при угрозе террористического акта					
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	11.10	12.10	
19-20		Лидерские навыки и навыки работы в команде	9.2.2.1 - оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде	2	13.10 13.10	13.10 17.10	
		1.4 Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Психологические приемы самозащиты					
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	18.10 20.10	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	25.10	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	Количес во часов	Дата по календа рю 9а	Дата по календа рю 9б	Корр екти ровк а
25	III Гимнастика 10часов	Техника безопасности. Разработка акробатических комбинаций	9.1.5.1. Выполнять страховку и самостраховку при выполнении двигательных действий	1	8.11	7.11	
26		Техника безопасности. Разработка акробатических комбинаций	9.1.2.1. Совершенствовать комбинации и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	10.11	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	15.11	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	17.11	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.				

	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	V Раздел. Лыжная/кроссовая /коньковая подготовка 10 часов	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	10.01	9.01	
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	12.01	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	17.01	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	19.01	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	24.04	23.01	
55		Специальные упражнения для преодоления препятствий	9.1.1.1. Демонстрировать специфические двигательные действия	1	26.01	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	31.01	30.01	
58-59	<i>Раздел 6 – Совместное обучение в командных играх 16 часов</i>	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	
		Разработка игровых комбинаций					
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	
		Разработка игровых комбинаций					
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						

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		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			