

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 8 классов с интеграцией учебного курса
«Основы безопасности жизнедеятельности».

2021 -2022 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 дисциплина **8** класс
Итого 102 часов, в неделю 3 часов

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Сроки 8-а	Сроки 8-б
I четверть						
1	I Раздел . Здоровье и фитнес через легкоатлетическую деятельность	Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разбег	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	2.09	3.09
2		Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разбег	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	7.09	7.09
3		Спортивные игры		1	9.09	8.09
4		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	10.09	9.09
1.1 Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация по типам и видам их возникновения						
5		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	14.09	14.09
6		Спортивные игры		1	14.09	16.09
7		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	1	16.09	17.09
8		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	1	21.09	21.09
9		Спортивные игры		1	21.09	23.09
10	Деятельность, направленная на развитие	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации	1	23.09	24.09	

		прыгучести	движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений				
		1.2 Пожары и взрывы					
11	<i>II Раздел</i> Навыки решения проблем посредством игр	Развитие силы и мышечной выносливости в бросках и метаниях	8.1.1.1 - демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно-специфических двигательных действий;	1	28.09	28.09	
12		<i>Спортивные игры</i>			1	28.09	30.09
13		Развитие силы и мышечной выносливости в бросках и метаниях	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	30.09	1.10	
14		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.1.1.1- демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно-специфических двигательных действий;	1	5.10	5.10	
15		<i>Спортивные игры</i>			1	5.10	7.10
16		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	7.10	8.10	
		1.3 Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ					
17		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	12.10	12.10	
18		<i>Спортивные игры</i>			1	12.10	14.10
19		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.2.4.1 - использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений	1	14.10	15.10	
	1.4 Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах						
20	Функция игры	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком	1	19.10	19.10		

		диапазоне упражнений			
21		Спортивные игры		1	19.10 21.10
22	Организация соревновательной игровой деятельности	8.1.5.1 - определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;	1	21.10	22.10
	1.5 Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ I				
23	Организация соревновательной игровой деятельности	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	26.10	26.10
24		Спортивные игры	1	26.10	28.10
25	Организация соревновательной игровой деятельности	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	28.10	29.10
26	Организация соревновательной игровой деятельности	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	28.10	29.10

II –четверть

27		Спортивные игры (1	9.11	9.11
28	III Элементы гимнастики и ее разновидности	Техника безопасности. Строевые приемы на месте и в движении	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	9.11	11.11
29		Соединение акробатических упражнений: прыжки и балансирование	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность;	1	11.11	12.11
30		Спортивные игры		1	16.11	16.11
31		Соединение акробатических упражнений: прыжки и балансирование	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений;	1	16.11	18.11
32		Комбинации на гимнастических снарядах	8.1.5.1 - определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;	1	18.11	19.11
33		(Спортивные игры		1	23.11	23.11
34		Комбинации на гимнастических снарядах	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	23.11	25.11
35		Комбинации на гимнастических снарядах	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	25.11	26.11
36		Спортивные игры		1	30.11	30.11
37		Комплекс произвольных упражнений ритмической гимнастики	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	30.11	2.12
38		Комплекс произвольных упражнений ритмической гимнастики	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	2.12	3.12
39		Спортивные игры (Ф) Техническая подготовка Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		1	7.12	7.12
		1.6 Защита населения при радиоактивных авариях				
40		IV Раздел . . Игры с акцентом на казахские	Подвижные игры	8.2.7.1 - оценивать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	1	7.12

41	народные	Подвижные игры	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	9.12	10.12
42		<i>Спортивные игры</i>		1	14.12	14.12
43		Подвижные игры	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	14.12	21.12
44		Подвижные игры	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	21.12	23.12
45		<i>Спортивные игры</i>		1	21.12	24.12
46		Казахские народные игры	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	1	23.12	24.12
47		Казахские народные игры	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	28.12	28.12
		1.7 Гидродинамические аварии				
48		<i>Спортивные игры</i>		1	28.12	28.12

III –четверть

49	V Раздел. Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка	Техника безопасности. Разминка и техники восстановления для развития физических качеств	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	1	11.01	11.01
		1.8 Нарушение экологического равновесия				
50		Техника безопасности. Разминка и техники восстановления для развития физических качеств	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	1	11.01	13.01
51		Техника безопасности. Разминка и техники восстановления для развития физических качеств	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	1	13.01	14.01
52		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	18.01	18.01
53		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	18.01	20.01
54		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	20.01	21.01
55		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	25.01	25.01
2.1 Правила поведения в криминогенной ситуации						
56		(Спортивные игры		1	25.01	27.01
57	VI Раздел. – Командные игры как активная форма	Бег с преодолением различных препятствий	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	27.01	28.01
58		Бег с преодолением различных препятствий	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных	1	1.02	1.02

	деятельности		физических нагрузок и знать её действие на организм			
		2.2 Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики				
59		Спортивные игры		1	1.02	3.02
60		Бег с преодолением различных препятствий	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	3.02	4.02
61		Лидерские навыки в командных играх	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	8.02	8.02
62		Спортивные игры		1	8.02	10.02
63		Лидерские навыки в командных играх	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	10.02	11.02
64		Игры на развитие координации движений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	15.02	15.02
65		Ф) Подводящие игры и игровые ситуации Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Спортивные игры		1	15.02	17.02
66		Игры на развитие координации движений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	17.02	18.02
		2.3 Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе				
67		Игры, развивающие логическое мышление	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	22.02	22.02
68		Спортивные игры		1	22.02	24.02
69		Игры, развивающие логическое мышление	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	24.02	25.02
70		Игры, развивающие логическое мышление	.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	1.03	1.03

71		Спортивные игры;		1	1.03	3.03
72		Игры, развивающие логическое мышление	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	3.03	4.03
73		Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.1.1 - демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	10.03	10.03
74		Игра в футбол по упрощенным правилам		1	10.03	11.03
75		Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	15.03	15.03
76		Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	15.03	17.03
		3.1 Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность				
77		(Спортивные игры		1	17.03	18.03
78		Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	17.03	18.03
IV –четверть						
79	VII Раздел. Основные навыки в командных	Техника Безопасности	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне физических упражнений;	1	31.03	31.03

80	Техника Безопасности	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне физических упражнений;	1	5.04	1.04
81	<i>Спортивные игры</i>		1	5.04	5.04
82	Тактика игры	8.2.4.1 - использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений	1	7.04	7.04
83	Тактика игры	8.2.4.1 - использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений	1	12.04	8.04
84	<i>Спортивные игры</i> ;		1	12.04	12.04
85	Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	14.04	14.04
86	Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	19.04	15.04
	3.2 Влияние шумов на здоровье человека				
87	<i>Спортивные игры (</i>		1	19.04	19.04
88	Бег по пересечённой местности	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	21.04	21.04
89	Бег по пересечённой местности	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	26.04	22.04
90	<i>Спортивные игры</i>		1	26.04	26.04
91	Деятельность, направленная на развитие выносливости	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	28.04	28.04

92	Деятельность, направленная на развитие выносливости	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	3.05	29.04
	3.3 Одежда и обувь – удобно и безопасно				
93	<i>Спортивные игры</i>		1	3.05	3.05
94	Применение фаз прыжка	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	5.05	5.05
95	Применение фаз прыжка	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	10.05	6.05
96	<i>Спортивные игры (</i>		1	10.05	10.05
97	Компоненты фитнеса в метаниях и бросках	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	12.05	12.05
98	Компоненты фитнеса в метаниях и бросках	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	17.05	13.05
99	<i>(Спортивные игры</i>		1	17.05	17.05
100	Компоненты фитнеса в метаниях и бросках	8.3.1.1 - демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	1	19.05	19.05
101	Компоненты фитнеса в метаниях и бросках	8.3.1.1 - демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	1	24.05	20.05
	4.1 Виды травматизма. Причины зимнего травматизма. Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах. Способы остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута				
102	<i>Спортивные игры</i>			24.05	24.05