

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
<b>I четверть</b>						
<b>1</b>	<b>I Раздел .</b> 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	<b>1</b>	<b>2.09</b>	<b>3.09</b>
<b>2</b>		Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разбег	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	<b>1</b>	<b>7.09</b>	<b>7.09</b>
<b>3</b>		<b>Спортивные игры</b>		<b>1</b>	<b>9.09</b>	<b>8.09</b>
<b>4</b>		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	<b>1</b>	<b>10.09</b>	<b>9.09</b>
<b>1.1 Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация по типам и видам их возникновения</b>						
<b>5</b>		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	<b>1</b>	<b>14.09</b>	<b>14.09</b>
<b>6</b>		<b>Спортивные игры</b>		<b>1</b>	<b>14.09</b>	<b>16.09</b>
<b>7</b>		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	<b>1</b>	<b>16.09</b>	<b>17.09</b>
<b>8</b>		Развитие навыков бега на средние дистанции	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	<b>1</b>	<b>21.09</b>	<b>21.09</b>
<b>9</b>		<b>Спортивные игры</b>		<b>1</b>	<b>21.09</b>	<b>23.09</b>
<b>10</b>	Деятельность, направленная на развитие	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации	<b>1</b>	<b>23.09</b>	<b>24.09</b>	

		прыгучести	движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений				
		<b>1.2 Пожары и взрывы</b>					
<b>11</b>	<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;	<b>1</b>	<b>28.09</b>	<b>28.09</b>	
<b>12</b>		<i>Спортивные игры</i>			1	<b>28.09</b>	<b>30.09</b>
<b>13</b>		Развитие силы и мышечной выносливости в бросках и метаниях	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	<b>1</b>	<b>30.09</b>	<b>1.10</b>	
<b>14</b>		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	<b>5.10</b>	<b>5.10</b>	
<b>15</b>		<i>Спортивные игры</i>			1	<b>5.10</b>	<b>7.10</b>
<b>16</b>		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	<b>7.10</b>	<b>8.10</b>	
		<b>1.3 Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ</b>					
<b>17</b>		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	<b>12.10</b>	<b>12.10</b>	
<b>18</b>		<i>Спортивные игры</i>			1	<b>12.10</b>	<b>14.10</b>
<b>19</b>		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	<b>14.10</b>	<b>15.10</b>	
	<b>1.4 Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах</b>						
<b>20</b>	Функция игры	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком	1	<b>19.10</b>	<b>19.10</b>		

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

27		<i>Спортивные игры</i> (		1	9.11	9.11
28	<b>III</b> 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		<i>Спортивные игры</i>		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		<i>(Спортивные игры</i>		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		<i>Спортивные игры</i>		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		<i>Спортивные игры (Ф)</i> Техническая подготовка Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		1	7.12	7.12
		<b>1.6 Защита населения при радиоактивных авариях</b>				
40		<b>IV</b> 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**

<b>49</b>	<b>V Раздел.</b> <b>Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка</b>	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	<b>11.01</b>	<b>11.01</b>
		<b>1.8 Нарушение экологического равновесия</b>				
<b>50</b>		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	<b>11.01</b>	<b>13.01</b>
<b>51</b>		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	<b>13.01</b>	<b>14.01</b>
<b>52</b>		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	<b>18.01</b>	<b>18.01</b>
<b>53</b>		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	<b>18.01</b>	<b>20.01</b>
<b>54</b>		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	<b>20.01</b>	<b>21.01</b>
<b>55</b>		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	<b>25.01</b>	<b>25.01</b>
		<b>2.1 Правила поведения в криминогенной ситуации</b>				
<b>56</b>		<b>(Спортивные игры</b>		1	<b>25.01</b>	<b>27.01</b>
<b>57</b>	<b>VI Раздел. –</b> <b>Командные игры как активная форма</b>	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	<b>27.01</b>	<b>28.01</b>
<b>58</b>		Бег с преодолением различных препятствий	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных	1	<b>1.02</b>	<b>1.02</b>

	деятельности		физических нагрузок и знать её действие на организм			
		2.2 Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики				
59		<i>Спортивные игры</i>		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		<i>Спортивные игры</i>		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 <i>Спортивные игры</i>		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	<i>Спортивные игры</i>		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	

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

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

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