

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».

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-тематическое план

8 класс

Итого 102 часа, в неделю 3 часа

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество во часов	Дата по календарю 8а	Дата по календарю 8б	Корректировка
<b>I четверть</b>							
1	<i>I Раздел .</i> 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	1.09	4.09	
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	4.09	5.09	
3		Низкий старт и стартовый разбег	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	5.09	6.09	
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	8.09	11.09	
		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	11.09	12.09		

6	Развитие навыков бега на средние дистанции	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	12.09	13.09	
7	Развитие навыков бега на средние дистанции	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	1	15.09	18.09	
8	Развитие навыков бега на средние дистанции	8.3.2.1 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	1	18.09	19.09	
9	Деятельность, направленная на развитие прыгучести	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	19.09	20.09	
10	Деятельность, направленная на развитие прыгучести	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	22.09	25.09	
1.2 Пожары и взрывы						
11	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	25.09	26.09	
12	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	26.09	27.09	
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	29.09	2.10	

14	II Раздел Навыки решения проблем посредством игр	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	2.10	3.10		
15		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	3.10	4.10		
1.3 Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ								
16		Реализация приемов в игровых ситуациях	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	6.10	9.10		
17		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	9.10	10.10		
1.4 Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах								
18		Функция игры	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	10.10	11.10		
19		Функция игры	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	13.10	16.10		
20		Организация соревновательной игровой деятельности	8.1.5.1 - определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;	1	16.10	17.10		
1.5 Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ I								
21	Организация соревновательной игровой деятельности	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	17.10	18.10			

32	Комбинации на гимнастических снарядах	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	21.11	21.11	
33	Комплексе произвольных упражнений ритмической гимнастики	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	24.11	22.11	
34	Комплексе произвольных упражнений ритмической гимнастики	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	27.11	27.11	
	1.6 Защита населения при радиоактивных авариях					
35	Тактика игры Подвижные игры	8.2.7.1 - оценивать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	1	28.11	28.11	
36	Тактика игры Подвижные игры	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	1.12	29.11	
37	Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	4.12	4.12	
38	Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	5.12	5.12	
39	Тактика игры Подвижные игры	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	8.12	6.12	
40	Тактика игры Подвижные игры	8.3.5.1 - демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1	11.12	11.12	

41		Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	12.12	12.12	
42		Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	15.12	13.12	
43	IV Раздел . . Игры с акцентом на казахские народные	Казахские народные игры	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	1	19.12	19.12	
44		Казахские народные игры	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	22.12	20.12	
1.7 Гидродинамические аварии							
45		Казахские народные игры	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	25.12	25.12	
46		Казахские народные игры	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	26.12	26.12	
47		Казахские народные игры	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	26.12	27.12	

III –четверть 31 урок с 48 урока по 78 урок

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество часов	Дата по календарю 8а	Дата по календарю 8б	Корректировка
48	V Раздел. Лыжная/кресцовая/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	8.01	8.01	
49		1.8 Нарушение экологического равновесия	Техника безопасности. Разминка и техники восстановления для развития физических качеств	1	9.01	9.01	
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	12.01	10.01	
51		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	15.01	15.01	
52		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	16.01	16.01	
53		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	19.01	17.01	
54		Закрепление навыков техники специальных упражнений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	22.01	22.01	
		2.1 Правила поведения в криминогенной ситуации					



55	VI Раздел – Командные игры как активная форма деятельности и	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	23.01	23.01		
56		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	26.01	24.01		
2.2 Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики								
57		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	29.01	29.01		
58		Лидерские навыки в командных играх	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	30.01	30.01		
59		Лидерские навыки в командных играх	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	2.02	31.01		
60		Игры на развитие координации движений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	5.02	5.02		
61		Подводящие игры и игровые ситуации Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	6.02	6.02		
62		Игры на развитие координации движений	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	9.02	7.02		
2.3 Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе								
63	Игры, развивающие логическое мышление	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	12.02	12.02			

64	Игры, развивающие логическое мышление	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	13.02	13.02	
65	Игры, развивающие логическое мышление	.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	16.02	14.02	
66	Игры, развивающие логическое мышление	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	19.02	19.02	
67	Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.1.1 - демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	20.02	20.02	
68	Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	23.02	21.02	
69	Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	26.02	26.02	
	3.1 Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность					
70	Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	27.02	27.02	
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	1.03	28.02	
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	4.03	4.03	
73	Лидерские навыки в командных играх	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	5.03	5.03	

86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	16.04	16.04	
87	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	19.04	17.04	
88	Лидерские навыки в командных играх	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	22.04	22.04	
89	Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость	8.2.6.1 - демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	23.04	23.04	
90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8.2.2.1 - демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде	1	26.04	24.04	
91	Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	29.04	29.04	
92	Творческая активность в играх	8.2.8.1 - демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	1	30.04	30.04	
	3.2 Влияние шумов на здоровье человека					
93	Бег по пересечённой местности	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	3.05	6.05	
94	Бег по пересечённой местности	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	6.05	8.05	

95	Бег по пересечённой местности	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	10.05	13.05	
96	Деятельность, направленная на развитие выносливости	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	13.05	14.05	
97	Деятельность, направленная на развитие выносливости	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	14.05	15.05	
98	Деятельность, направленная на развитие выносливости	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	17.05	20.05	
3.3 Одежда и обувь – удобно и безопасно						
99	Применение фаз прыжка	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	20.05	20.05	
100	Применение фаз прыжка	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	21.05	21.05	
101	Применение фаз прыжка	8.3.3.1 - объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	24.05	21.05	
102	Компоненты фитнеса в метаниях и бросках	8.1.3.1 - объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	24.04	22.05	