

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Желябовская средняя
общеобразовательная школа»
Нижегородского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО на заседании учителей методического объединения (Протокол №8 от «31» августа 2022г.) Руководитель МО _____ М.В. Колупаева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора школы по учебно- воспитательной работе _____ Г. Л. Чумакова «31» августа 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ «Желябовская СОШ» _____ Т. Ю. Тупальская Приказ № 359 от «31» августа 2022г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Количество часов: 3

Учитель: Демиденко Алена Викторовна

Используемый учебник: «Физическая культура» 8 класс под редакцией А.П. Матвеев.:
Просвещение, 2015г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта (основного общего образования, среднего (полного) общего образования);
- Устав МБОУ «Желябовская СОШ», утверждённого 20.12.2016г. № 337
- Основная образовательная программа начального (основного, среднего) общего образования МБОУ «Желябовская СОШ».
- Рабочая программа воспитания на 2021-2026г (приказ №231 от 25.06.2021г)
- Учебного плана МБОУ «Желябовская СОШ» на 2022-2023 учебный год.
- Календарного учебного графика МБОУ «Желябовская СОШ» на 2022- 2023 учебный год.
- Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре А.П. Матвеева «Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы» («Просвещение», 2012г.); программы по физической культуре 5-9 классы; учебника «Физическая культура. 5 класс» А.П. Матвеев («Просвещение», 2015г.).
- Постановление №2 от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Цели и задачи реализации основной образовательной программы основного общего образования

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний и физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На изучение учебного предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

- стилизованные общеразвивающие упражнения

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад – соскок с поворотом на 90°

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

мальчики: размахивание в упоре на брусьях – сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо- сед на бедре, правая рука в сторону – упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом – соскок с поворотом на 90° внутрь.

Волейбол

- Техника безопасности на уроке

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра в волейбол.

Учебно-тематический план

№	Тема	Урочная деятельность	Электронный ресурс	Количество часов
1	Легкая атлетика		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/	15
2	Кроссовая подготовка	День народного единства	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/	10
3	Гимнастика (Акробатика)	Всероссийский урок «История самбо» Всемирный день настольного тенниса	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/	17
4	Баскетбол	День защитника Отечества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/	24
5	Волейбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/	15
6	Легкая атлетика	День воссоединения Крыма и России	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/	15
7	Кроссовая подготовка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/	6
8	Основы знаний по физической культуре		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/	В процессе занятий
Всего				102

