

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
КРЕЙЗЕРА Я.Г.» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрена и рекомендована<br>к утверждению школьным<br>методическим объединением<br>учителей физической<br>культуры<br>протокол № 1<br>25.08.22 | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель директора по УВР<br>МБОУ<br>«Школа-гимназия №39<br>им. Крейзера Я.Г.»<br>г. Симферополя<br>_____<br>С.В. Гаврилюк<br>30.08.22 | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МБОУ<br>«Школа-гимназия №39»<br>им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя<br>_____<br>Н.В. Киричкова<br>Приказ № 479<br>30.08.22 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Физическая культура»  
для \_\_8\_\_ «А,Б» классов  
на 2022/2023 учебный год**

**количество часов в неделю: \_1\_  
количество часов в год: \_34\_**

Составитель: учитель  
Щербинина С.Л.

г. Симферополь,  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» для 8 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.05. 2012г. №413.
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями - приказ от 23.12.2020 № 766).
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа-гимназия № 39» г. Симферополя, утвержденная приказом от 27.06.2022г. №432
- Авторская программа учебного предмета: *А.П Матвеев. Примерная рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. М.: Просвещение, 2014г.*
- Учебник, на который ориентирована рабочая программа:  
Академический учебник по физической культуре для 8-9 классов общеобразовательных учреждений: А.П.Матвеев 2014г.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и

истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоциональноценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных

ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий,

выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых

организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной

деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Содержание программы**

Освоение **курса внеурочной деятельности «Физическая культура»** направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения **курса внеурочной деятельности «Физическая культура»** на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения **курса внеурочной деятельности «Физическая культура»** используются знания из других учебных предметов.

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: техника- тактические действия и правила.*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**Формы организации занятий:** беседы, игры, спортивные мероприятия, соревнования

**Учебно- тематический план**  
( в том числе, с учетом рабочей программы воспитания)

| №<br>п/п | Разделы программы                                                 | Модуль программы воспитания<br>Курсы внеурочной деятельности                                             | Количес<br>тво<br>часов | Тесты |
|----------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
| 1        | Знания о физической<br>культуре<br><br>Лыжные гонки<br><br>Футбол | День героев Отечества<br><br>Неделя безопасности дорожного<br>движения                                   | 6                       | 1     |
| 2        | Гимнастика                                                        | Международный день<br>толерантности<br><br>Всероссийский урок «История<br>самбо»                         | 5                       | 1     |
| 3        | Баскетбол                                                         | Всероссийский открытый урок<br>«ОБЖ» (действия в условиях<br>различного рода ЧС)<br><br>День добровольца | 6                       | 1     |
| 4        | Волейбол                                                          | День защитника Отечества<br><br>Предметная неделя                                                        | 6                       | 1     |
| 5        | Лёгкая атлетика                                                   | Всероссийский открытый урок<br>«ОБЖ» (день пожарной охраны)<br><br>Международный день защиты<br>детей    | 11                      | 1     |
| ИТОГО:   |                                                                   |                                                                                                          | 34                      |       |

**Календарно-тематическое планирование  
по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура», 8-А класса**

| №<br>урока                                             | Тема урока                                                               | Количес<br>т<br>во часов | Дата проведения              |      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------|
|                                                        |                                                                          |                          | план                         | факт |
| <b>1 четверть(8ч) Знания о физической культуре(2ч)</b> |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>1</b>                                               | Инструкция по ТБ. Адаптивная физическая культура                         | <b>1</b>                 | <b>07.09</b>                 |      |
| <b>2</b>                                               | Способы двигательной деятельности                                        | <b>1</b>                 | <b>14.09</b>                 |      |
| <b>Физическое совершенствование</b>                    |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>Лёгкая атлетика(4ч)</b>                             |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>3</b>                                               | ТБ. Техника выполнения старта с опорой на одну руку. Бег по дистанции .  | <b>1</b>                 | <b>21.09</b>                 |      |
| <b>4</b>                                               | ТБ. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.                          | <b>1</b>                 | <b>28.09</b>                 |      |
| <b>5</b>                                               | ТБ. Прыжковые упражнения Метание мяча.                                   | <b>1</b>                 | <b>05.10</b>                 |      |
| <b>6</b>                                               | ТБ. Техника равномерного бега. Преодоление препятствий                   | <b>1</b>                 | <b>12.10</b>                 |      |
| <b>Лыжные гонки(2ч)</b>                                |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>7</b>                                               | Передвижение на лыжах(теоретический урок)                                | <b>1</b>                 | <b>19.10</b>                 |      |
| <b>8</b>                                               | Подъёмы, спуски, повороты, торможение(теоретический урок)                | <b>1</b>                 | <b>26.10</b>                 |      |
| <b>2 четверть(8ч) Гимнастика(5ч)</b>                   |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>9</b>                                               | Инструкция по ТБ. Акробатические упражнения                              | <b>1</b>                 | <b>09.11</b>                 |      |
| <b>10-11</b>                                           | ТБ. Упражнения и комбинации по акробатике                                | <b>2</b>                 | <b>16.11</b><br><b>23.11</b> |      |
| <b>12</b>                                              | ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.                                 | <b>1</b>                 | <b>30.11</b>                 |      |
| <b>13</b>                                              | ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м) | <b>1</b>                 | <b>07.12</b>                 |      |
| <b>Баскетбол(3ч)</b>                                   |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>14</b>                                              | Инструкция по ТБ. Техника передвижения                                   | <b>1</b>                 | <b>14.12</b>                 |      |
| <b>15</b>                                              | ТБ. Техника передачи мяча одной рукой, при встречном движении            | <b>1</b>                 | <b>21.12</b>                 |      |
| <b>16</b>                                              | ТБ. Техника перехвата мяча во время передачи и ведения мяча              | <b>1</b>                 | <b>28.12</b>                 |      |
| <b>3 четверть(9ч). Баскетбол(3ч)</b>                   |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>17-18</b>                                           | ТБ. Техника броска мяча в корзину двумя руками после ведения             | <b>2</b>                 | <b>11.01</b><br><b>18.01</b> |      |
| <b>19</b>                                              | ТБ. Игра в мини-баскетбол.                                               | <b>1</b>                 | <b>25.01</b>                 |      |
| <b>Волейбол(6ч)</b>                                    |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>20</b>                                              | Инструкция по ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча       | <b>1</b>                 | <b>01.02</b>                 |      |
| <b>21</b>                                              | ТБ. Техника верхней прямой передачи мяча. Игра                           | <b>1</b>                 | <b>08.02</b>                 |      |
| <b>22</b>                                              | ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча.                                  | <b>1</b>                 | <b>15.02</b>                 |      |
| <b>23</b>                                              | Технико- тактические действия при подаче и передаче мяча.                | <b>1</b>                 | <b>22.02</b>                 |      |
| <b>24-25</b>                                           | ТБ. Игра в волейбол по правилам                                          | <b>2</b>                 | <b>01.03</b><br><b>15.03</b> |      |
| <b>Лёгкая атлетика(7ч)</b>                             |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>26</b>                                              | Инструкция по ТБ. Техника спринтерского бега.                            | <b>1</b>                 | <b>29.03</b>                 |      |
| <b>27</b>                                              | ТБ. Техника спринтерского бега. Челночный бег 3*10м. Беговые упражнения  | <b>1</b>                 | <b>05.04</b>                 |      |

|                  |                                                                          |          |                              |  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
| <b>28</b>        | ТБ. Техника выполнения эстафетного бега.<br>Стартовый разбег             | <b>1</b> | <b>12.04</b>                 |  |
| <b>29</b>        | ТБ. Техника прыжка в длину с места. Метание<br>малого мяча на дальность. | <b>1</b> | <b>19.04</b>                 |  |
| <b>30</b>        | ТБ. Техника метания малого мяча Спортивна игра.                          | <b>1</b> | <b>26.04</b>                 |  |
| <b>31-32</b>     | ТБ. Техника гладкого равномерного бега<br>Преодоление препятствий        | <b>2</b> | <b>03.05</b><br><b>10.05</b> |  |
| <b>Футбол(2)</b> |                                                                          |          |                              |  |
| <b>33</b>        | ТБ. Техника ударов по мячу различными<br>способами                       | <b>1</b> | <b>17.05</b>                 |  |
| <b>34</b>        | ТБ. Игра по правилам                                                     | <b>1</b> | <b>24.05</b>                 |  |

**Учебно- тематический план**  
( в том числе, с учетом рабочей программы воспитания)

| №<br>п/п | Разделы программы                                              | Модуль программы воспитания<br>Курсы внеурочной деятельности                                       | Количес<br>тв<br>о часов | Тесты |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
| 1        | Знания о физической культуре<br><br>Лыжные гонки<br><br>Футбол | День героев Отечества<br><br>Неделя безопасности дорожного движения                                | 6                        | 1     |
| 2        | Гимнастика                                                     | Международный день толерантности<br><br>Всероссийский урок «История самбо»                         | 5                        | 1     |
| 3        | Баскетбол                                                      | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)<br><br>День добровольца | 6                        | 1     |
| 4        | Волейбол                                                       | День защитника Отечества<br><br>Предметная неделя                                                  | 6                        | 1     |
| 5        | Лёгкая атлетика                                                | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)<br><br>Международный день защиты детей    | 11                       | 1     |
| ИТОГО:   |                                                                |                                                                                                    | 34                       |       |

**Календарно-тематическое планирование  
по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура», 8-Б класса**

| №<br>урока                                             | Тема урока                                                               | Количес<br>т<br>во часов | Дата проведения              |      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------|
|                                                        |                                                                          |                          | план                         | факт |
| <b>1 четверть(9ч) Знания о физической культуре(2ч)</b> |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>1</b>                                               | Инструкция по ТБ. Адаптивная физическая культура                         | <b>1</b>                 | <b>02.09</b>                 |      |
| <b>2</b>                                               | Способы двигательной деятельности                                        | <b>1</b>                 | <b>09.09</b>                 |      |
| <b>Физическое совершенствование</b>                    |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>Лёгкая атлетика(5ч)</b>                             |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>3</b>                                               | ТБ. Техника выполнения старта с опорой на одну руку. Бег по дистанции .  | <b>1</b>                 | <b>16.09</b>                 |      |
| <b>4</b>                                               | ТБ. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.                          | <b>1</b>                 | <b>23.09</b>                 |      |
| <b>5</b>                                               | ТБ. Прыжковые упражнения Метание мяча.                                   | <b>1</b>                 | <b>30.09</b>                 |      |
| <b>6</b>                                               | ТБ. Техника метания мяча. Спортивная игра.                               | <b>1</b>                 | <b>07.10</b>                 |      |
| <b>7</b>                                               | ТБ. Техника равномерного бега. Преодоление препятствий                   | <b>1</b>                 | <b>14.10</b>                 |      |
| <b>Лыжные гонки(2ч)</b>                                |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>8</b>                                               | Передвижение на лыжах(теоретический урок)                                | <b>1</b>                 | <b>21.10</b>                 |      |
| <b>9</b>                                               | Подъёмы, спуски, повороты, торможение(теоретический урок)                | <b>1</b>                 | <b>28.10</b>                 |      |
| <b>2 четверть(8ч) Гимнастика(5ч)</b>                   |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>10</b>                                              | Инструкция по ТБ. Акробатические упражнения                              | <b>1</b>                 | <b>11.11</b>                 |      |
| <b>11-12</b>                                           | ТБ. Упражнения и комбинации по акробатике                                | <b>2</b>                 | <b>18.11</b><br><b>25.11</b> |      |
| <b>13</b>                                              | ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.                                 | <b>1</b>                 | <b>02.12</b>                 |      |
| <b>14</b>                                              | ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м) | <b>1</b>                 | <b>09.12</b>                 |      |
| <b>Баскетбол(3ч)</b>                                   |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>15</b>                                              | Инструкция по ТБ. Техника передвижения в стойке баскетболиста.           | <b>1</b>                 | <b>16.12</b>                 |      |
| <b>16</b>                                              | ТБ. Техника передачи мяча одной рукой, при встречном движении            | <b>1</b>                 | <b>23.12</b>                 |      |
| <b>17</b>                                              | ТБ. Техника перехвата мяча во время передачи и ведения мяча              | <b>1</b>                 | <b>30.12</b>                 |      |
| <b>3 четверть(9ч). Баскетбол(3ч)</b>                   |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>18-19</b>                                           | ТБ. Техника броска мяча в корзину двумя руками после ведения             | <b>2</b>                 | <b>13.01</b><br><b>20.01</b> |      |
| <b>20</b>                                              | ТБ. Игра в мини-баскетбол.                                               | <b>1</b>                 | <b>27.01</b>                 |      |
| <b>Волейбол(6ч)</b>                                    |                                                                          |                          |                              |      |
| <b>21</b>                                              | Инструкция по ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча       | <b>1</b>                 | <b>03.02</b>                 |      |
| <b>22</b>                                              | ТБ. Техника верхней прямой передачи мяча. Игра                           | <b>1</b>                 | <b>10.02</b>                 |      |
| <b>23</b>                                              | ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча.                                  | <b>1</b>                 | <b>17.02</b>                 |      |
| <b>24</b>                                              | Технико- тактические действия при подаче и передаче мяча.                | <b>1</b>                 | <b>03.03</b>                 |      |
| <b>25-26</b>                                           | ТБ. Игра в волейбол по правилам                                          | <b>2</b>                 | <b>10.03</b><br><b>17.03</b> |      |
| <b>4 четверть(8ч). Лёгкая атлетика(6ч)</b>             |                                                                          |                          |                              |      |

|                  |                                                                                 |          |                              |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
| <b>27</b>        | Инструкция по ТБ. Техника спринтерского бега.                                   | <b>1</b> | <b>31.03</b>                 |  |
| <b>28</b>        | ТБ. Техника спринтерского бега. Челночный бег 3*10м. Беговые упражнения         | <b>1</b> | <b>07.04</b>                 |  |
| <b>29</b>        | ТБ. Техника выполнения эстафетного бега. Стартовый разбег                       | <b>1</b> | <b>14.04</b>                 |  |
| <b>30</b>        | ТБ. Техника прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.           | <b>1</b> | <b>28.04</b>                 |  |
| <b>31-32</b>     | ТБ. <i>Техника гладкого равномерного бега</i><br><i>Преодоление препятствий</i> | <b>2</b> | <b>05.05</b><br><b>12.05</b> |  |
| <b>Футбол(2)</b> |                                                                                 |          |                              |  |
| <b>33</b>        | ТБ. Техника ударов по мячу различными способами                                 | <b>1</b> | <b>19.05</b>                 |  |
| <b>34</b>        | ТБ. Игра по правилам                                                            | <b>1</b> | <b>26.05</b>                 |  |