

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

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей физической культуры протокол №1 от 25.08.2021г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Е.Ф.Кузьменко 27.08.2021г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» г. им. Крейзера Я.Г.» Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ №532 от 30.08.2021г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Физическая культура»
для __7__ «А,Б» классов
на 2021/2022 учебный год**

количество часов в неделю: _1_
количество часов в год: _34_

Составитель: учитель физической культуры
Щербинина Светлана Леонидовна

г. Симферополь,
2021 г.

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

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания Курсы внеурочной деятельности	Количество часов	Тесты
1	Знания о физической культуре Лыжные гонки Футбол	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС) Неделя безопасности дорожного движения	4	1
2	Гимнастика	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо»	4	1
3	Баскетбол	День героев Отечества День добровольца	5	1
4	Волейбол	День защитника Отечества Предметная неделя	7	1
5	Лёгкая атлетика	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны) Международный день защиты детей	14	1
ИТОГО:			34	

Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура», 5 -В класса

№ урока	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
<i>1 четверть(9ч) Знания о физической культуре(1ч)</i>				
<i>1</i>	Физическая культура (основные понятия)	<i>1</i>	<i>01.09</i>	
<i>Способы двигательной деятельности</i>				
<i>Физическое совершенство</i>				
<i>Лёгкая атлетика(5ч)</i>				
<i>2</i>	ТБ. Техника выполнения старта с опорой на одну руку. Бег по дистанции <i>(30м)</i> .	<i>1</i>	<i>08.09</i>	
<i>3</i>	ТБ. Бег на скорость по дистанции. Эстафетный бег.	<i>1</i>	<i>15.09</i>	
<i>4</i>	ТБ. Прыжок в длину с места, техника отталкивания.	<i>1</i>	<i>22.09</i>	
<i>5</i>	ТБ. Техника метания мяча. Игра.	<i>1</i>	<i>29.09</i>	
<i>6</i>	ТБ. Техника бега на длинные дистанции, особенности его выполнения	<i>1</i>	<i>06.10</i>	

Лыжные гонки(2ч)				
7	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход(теоретический урок)	1	13.10	
8	Повороты стоя на лыжах, подъёмы (теоретический урок)	1	20.10	
Футбол(1ч)				
9	ТБ. Игра по упрощённым правилам	1	27.10	
Игра 2 четверть(7ч) Гимнастика(4ч)				
10	ТБ. Акробатические упражнения и комбинации	1	10.11	
11	ТБ. Комбинация из разученных приемов акробатики.	1	17.11	
12	ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.	1	24.11	
13	ТБ. Висы. Подтягивание. Игра	1	01.12	
14	ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м)	1	08.12	
Баскетбол(3ч)				
15	ТБ. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	15.12	
16	ТБ. Техника остановки двумя шагами. Игра в мини- баскетбол.	1	22.12	
17	ТБ. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	29.12	
3 четверть(9ч). Баскетбол(2ч)				
18	ТБ. Техника броска мяча в корзину двумя руками после ведения	1	12.01	
19	ТБ. Игра в мини-баскетбол.	1	19.01	
Волейбол(7ч)				
20	Инструкция по ТБ. Техника передачи мяча	1	26.01	
21	ТБ. Техника верхней прямой передачи мяча. Игра	1	02.02	
22	ТБ. Техника верхней прямой передачи мяча. Игра	1	09.02	
23	ТБ. Техника прямой нижней передачи мяча	1	16.02	
24-26	ТБ. Игра в волейбол по упрощённым правилам	3	02.03 09.03 16.03	
4 четверть(9ч) Лёгкая атлетика(8ч)				
27	ТБ. Техника выполнения высокого старта, бег на длинные дистанции	1	30.03	
28-29	ТБ. Техника бега на длинные дистанции, особенности его выполнения	2	06.04 13.04	
30	ТБ. Техника бега на длинные дистанции. Спортивная игра	1	20.04	
31	ТБ. Техника спринтерского бега. Челночный бег 3*10м. Беговые упражнения	1	27.04	
32	ТБ. Техника выполнения эстафетного бега. Стартовый разбег(30м).	1	04.05	
33	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1	11.05	
34	ТБ. Спортивная игра	1	18.05	

по _____физической культуре_____

Учитель__Шалычев Д.В.

[illegible]