

**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 \_\_10\_\_ «А» класса  
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	Количес тво часов	Тесты
1	Знания о физической культуре  Лыжные гонки	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)  Неделя безопасности дорожного движения	3	1
2	Гимнастика	Международный день толерантности  Всероссийский урок «История самбо»	4	1
3	Баскетбол	День героев Отечества  День добровольца	6	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», 10-А классов**

№ урока	Тема урока	Количество во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1 четверть(8ч) Знания о физической культуре(1ч)</b>				
<b>1</b>	Инструкция по ТБ. Адаптивная физическая культура	<b>1</b>	<b>07.09</b>	
<b>Способы двигательной деятельности</b>				
<b>Физическое совершенство</b>				
<b>Лёгкая атлетика(5ч)</b>				
<b>2-3</b>	ТБ. Спринтерский бег. Игра	<b>2</b>	<b>14.09</b> <b>21.09</b>	
<b>4</b>	ТБ. Прыжок в длину с места..Спортивная игра	<b>1</b>	<b>28.09</b>	
<b>5-6</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП.	<b>2</b>	<b>05.10</b> <b>12.10</b>	
<b>Лыжная подготовка(2ч)</b>				
<b>7</b>	Техника лыжных ходов(теоретический урок)	<b>1</b>	<b>19.10</b>	
<b>8</b>	Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах(теоретический урок)	<b>1</b>	<b>26.10</b>	
<b>2 четверть(8ч) Гимнастика(4ч)</b>				
<b>9</b>	Инструкция по ТБ. Акробатические упражнения	<b>1</b>	<b>09.11</b>	
<b>10</b>	ТБ. Комбинация из разученных приемов акробатики.	<b>1</b>	<b>16.11</b>	
<b>11</b>	ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.	<b>1</b>	<b>23.11</b>	
<b>12</b>	ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м)	<b>1</b>	<b>30.11</b>	
<b>Баскетбол(4ч)</b>				
<b>13</b>	Инструкция по ТБ.. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	<b>1</b>	<b>07.12</b>	
<b>14</b>	ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведения и бросков мяча	<b>1</b>	<b>14.12</b>	
<b>15</b>	ТБ. Техника штрафных бросков – оценка техники выполнения. Игра по правилам.	<b>1</b>	<b>21.12</b>	
<b>16</b>	ТБ. Совершенствование техники ведения – два шага_ бросок – <b>оценка техники выполнения.</b>	<b>1</b>	<b>28.12</b>	
<b>3 четверть(9ч). Баскетбол(2ч)</b>				
<b>17</b>	ТБ. Техника броска мяча в корзину двумя руками после ведения	<b>1</b>	<b>11.01</b>	
<b>18</b>	ТБ. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>18.01</b>	
<b>Волейбол(7ч)</b>				
<b>19</b>	ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<b>1</b>	<b>25.01</b>	
<b>20</b>	ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча. Игра	<b>1</b>	<b>01.02</b>	
<b>21</b>	ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча.	<b>1</b>	<b>08.02</b>	
<b>22</b>	ТБ. Техника нападающего удара.	<b>1</b>	<b>15.02</b>	
<b>23</b>	ТБ. Техничко- тактический действия в защите	<b>1</b>	<b>22.02</b>	
<b>24-25</b>	ТБ. Игра в волейбол по правилам	<b>2</b>	<b>01.03</b> <b>15.03</b>	
<b>Лёгкая атлетика(9ч)</b>				

<b>26</b>	<i>Инструкция по ТБ.</i> Бег по пересеченной местности	<b>1</b>	<b>29.03</b>	
<b>27-28</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. Игра.	<b>2</b>	<b>05.04</b> <b>12.04</b>	
<b>29</b>	ТБ. Спринтерский бег. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>19.04</b>	
<b>30</b>	ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<b>1</b>	<b>26.04</b>	
<b>31</b>	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег. ОФП	<b>1</b>	<b>17.05</b>	
<b>32</b>	ТБ. Метание мяча и гранаты. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>19.05</b>	
<b>33-34</b>	ТБ. Спортивна игра.	<b>2</b>	<b>24.05</b> <b>26.05</b>	