

**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__ «Б» 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 | 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», 9-В класса

| № урока | Тема урока | Количес т во часов | Дата проведения | |
|---|---|--------------------------|---------------------|------|
| | | | план | факт |
| <i>1 четверть(8ч) Знания о физической культуре(1ч)</i> | | | | |
| <i>1</i> | Проведение банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой | <i>1</i> | <i>07.09</i> | |
| <i>Способы двигательной деятельности</i> | | | | |
| <i>Физическое совершенство</i> | | | | |
| <i>Лёгкая атлетика(4ч)</i> | | | | |
| <i>2</i> | ТБ. Физкультурно - оздоровительная деятельность. | <i>1</i> | <i>14.09</i> | |
| <i>3</i> | ТБ. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | <i>1</i> | <i>21.09</i> | |
| <i>4</i> | ТБ. Прыжок в длину с места, техника отталкивания. Техника метания | <i>1</i> | <i>28.09</i> | |
| <i>5</i> | ТБ. Техника равномерного бега(13мин). Преодоление препятствий | <i>1</i> | <i>05.10</i> | |
| <i>Лыжные гонки(2ч)</i> | | | | |
| <i>6</i> | .Передвижение на лыжах(теоретический урок) | <i>1</i> | <i>12.10</i> | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---|----------------|--|
| 7 | Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах(теоретический урок) | 1 | 19.10 | |
| Футбол(1ч) | | | | |
| 8 | ТБ. Игра по правилам | 1 | 26.10 | |
| .2 четверть(8ч) Гимнастика(4ч) | | | | |
| 9 | ТБ. Акробатические упражнения и комбинации | 1 | 09.11 | |
| 10 | ТБ. Комбинация из разученных приемов акробатики. | 1 | 16.11 | |
| 11 | ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения. | 1 | 23.11 | |
| 12 | ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м) | 1 | 30.11 | |
| Баскетбол(4ч) | | | | |
| 13 | ТБ. Техника передвижения в стойке баскетболиста | 1 | 07.12 | |
| 14 | ТБ. Техника передачи мяча одной рукой. Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 14.12 | |
| 15 | ТБ. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол. | 1 | 21.12 | |
| 16 | ТБ. Техника ведения мяча с изменением направления движения. | 1 | 28.12 | |
| 3 четверть(9ч). Баскетбол(2ч) | | | | |
| 17 | ТБ. Техника броска мяча в корзину двумя руками | 1 | 11.01 | |
| 18 | ТБ. Игра баскетбол по правилам. | 1 | 18.01 | |
| Волейбол(7ч) | | | | |
| 19 | Инструкция по ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча | 1 | 25.01 | |
| 20 | ТБ. Техника приёма мяча сверху двумя руками. Игра | 1 | 01.02 | |
| 21 | ТБ. Техника прямого нападающего удара. Игра. | 1 | 08.02 | |
| 22 | ТБ. Техника верхней прямой подачи | 1 | 15.02 | |
| 23 | ТБ. Техничко- тактические действия при подаче и передаче мяча. | 1 | 22.02 | |
| 24-25 | ТБ. Игра в волейбол по правилам | 2 | 01.03 15.03 | |
| Лёгкая атлетика(9ч) | | | | |
| 26 | Инструкция по ТБ. Техника равномерного бега (13мин). Преодоление препятствий | 1 | 29.03 | |
| 27 | ТБ. Техника равномерного бега (14мин). Преодоление препятствий | 1 | 05.04 | |
| 28 | ТБ. Техника равномерного бега (15мин). Преодоление препятствий | 1 | 12.04 | |
| 29 | ТБ. Техника равномерного бега (16мин). Преодоление препятствий | 1 | 19.04 | |
| 30 | ТБ. Техника спринтерского бега. Челночный бег Беговые упражнения | 1 | 26.04 | |
| 31 | ТБ. Техника выполнения эстафетного бега. Стартовый разбег(30м). | 1 | 17.05 | |
| 32 | ТБ. Техника прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 19.05 | |
| 33-34 | ТБ. Спортивна игра. | 2 | 24.05 26.05 | |

**Лист корректировки рабочей программы
по _____ физической культуре _____
Учитель __Шалычев Д.В.**

[illegible]