

**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	Количес тво 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	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	13	1
ИТОГО:			34	

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура», 10-Б классов**

№ урока	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть(9ч) Знания о физической культуре(1ч)				
1	Инструкция по ТБ. Адаптивная физическая культура	1	01.09	
Способы двигательной деятельности Физическое совершенство				
Лёгкая атлетика(5ч)				
2-3	ТБ. Спринтерский бег. Игра	2	08.09 15.09	
4	ТБ. Прыжок в длину с места..Спортивная игра	1	22.09	
5-6	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП.	2	29.09 06.10	
Лыжные гонки(3ч)				
7-8	Передвижение на лыжах(теоретический урок)	2	13.10 20.10	
9	Подъёмы, спуски, повороты, торможение(теоретический урок)	1	27.10	
2 четверть(8ч) Гимнастика(4ч)				
10	Инструкция по ТБ. Акробатические упражнения	1	10.11	
11	ТБ. Комбинация из разученных приемов акробатики.	1	17.11	
12	ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.	1	24.11	
13	ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м)	1	01.12	
Баскетбол(4ч)				
14	Инструкция по ТБ. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	08.12	
15	ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведения и бросков мяча	1	15.12	
16	ТБ. Техника штрафных бросков – оценка техники выполнения. Игра по правилам.	1	22.12	
17	ТБ. Совершенствование техники ведения – два шага_ бросок – оценка техники выполнения.	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. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	26.01	
21	ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча. Игра	1	02.02	
22	ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча	1	09.02	
23	ТБ. Техника нападающего удара.	1	16.02	
24	ТБ. Совершенствование тактики игры. Игра.	1	02.03	
25-26	ТБ. Игра в волейбол по правилам	2	09.03 16.03	

<i>Лёгкая атлетика(8ч)</i>				
27	<i>Инструкция по ТБ. Бег по пересеченной местности.</i>	1	30.03	
28-29	<i>ТБ. Бег по пересеченной местности. Игра.</i>	2	06.04 13.04	
30	<i>ТБ. Спринтерский бег.</i>	1	20.04	
31	<i>ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.</i>	1	27.04	
32	<i>ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег. ОФП.</i>	1	04.05	
33	<i>ТБ. Метание мяча и гранаты. Спортивная игра.</i>	1	11.05	
34	<i>ТБ. Спортивна игра.</i>		18.05	