

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Т.А. Бунакова /Т.А. Бунакова/
«31» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
З.Ю. Бунаков /З.Ю. Бунаков/
приказ от 31.08.2023 №105/ОД



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физкультура»
для 8 класса**

Разработчик:
Малыщев А.П.,
учитель МБОУ СОШ
с. Нижний Искуш

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности	4
3.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
4.	Тематическое планирование	5
5.	Календарно - тематическое планирование.....	6

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курс «Физкультура» для 8 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Физкультура» для 8 класса реализует спортивно-оздоровительное направление.

Курс рассчитана на 1 год обучения 34 часа (1 час в неделю).

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	3	https://multiurok.ru/ http://www.uroki.net/
2	Гимнастика с основами акробатики	4	
3	Лыжная подготовка	9	
4	Легкая атлетика и подвижные игры	18	
	Всего	34	

5. Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем урока	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15м.	Беседа.	6.09	
2	Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега.	Учебно-тренировочные занятия	13.09	
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 300м, 800м.		20.09	
4	Совершенствование бег на 500 метров.		27.09	
5	Совершенствование бег на 1000 метров. Игра.		4.10	
6	Обучение технике броска по кольцу одной рукой.		18.10	
7	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в шаге.		25.10	
8	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.		8.11	
9	Баскетбол по упрощённым правилам.	Беседа.	15.11	
10	ТБ по волейболу. Правила игры в волейбол.		22.11	
11	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте		29.11	
12	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача		6.12	
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		13.12	
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах после перемещения вперед	Учебно-тренировочные занятия	20.12	
15	ТБ по лыжной подготовке. Температурный режим. Релаксация (общие представления) Строевые упражнения с лыжами в руках	Беседа.	27.12	
16	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Учебно-тренировочные занятия	10.01	
17	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		17.01	
18	Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров при спуске с горы		24.01	

19	Попеременный двухшажный ход. Преодоление впадин при спуске с горы		31.01	
20	Попеременный двухшажный ход. Игра «Гонка с преследованием»		7.02	
21	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км		14.02	
22	Приёмы закаливания. Правила и дозировка.		21.02	
23	Контрольный урок по лыжной подготовке		28.02	
24	Обучение опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.		6.03	
25	Совершенствование опорного прыжка		13.03	
26	Закрепление опорного прыжка.		20.03	
27	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты.		3.04	
28	ТБ по спортивным играм. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой, змейкой. Игра вратаря.		17.04	
29	Ведение мяча Вырывание и выбивание мяча. Удары по воротам .		24.04	
30	Удары по мячу разными частями стопы. Удары по воротам Остановка катящегося мяча Учебная игра в мини-футбол		8.05	
31	Эстафеты с предметами. Медленный бег до 10 мин		13.05	
32	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.		15.05	
33	Эстафеты с предметами.		20.05	
34	Подведение итогов года		22.05	