УНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Я.И.ЧАПИЧЕВА»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей Приказ МОУ «СШ No3 им.Я.И.Чапичева
от 28.08.2024г.No 297/01-18
 Протокол от 28.08.2024 г. No 1
СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.Э.Аметова

2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
« Общая физическая культура »
На уровне (основного образования)

На 2024/2025 учебный год
5 класс

 Составитель:Р.А.Оглы

2024г

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№****урока****в теме** | **Тема** | **Дата** **проведения** | **Примечания** |
|  | **По** **плану** | **По** **факту** |  |
|  |  | Правила техники безопасности на занятиях ОФП и спортивных игр. Значение легкоатлетических упражнений для человека. |  |  |  |
|  |  | История возникновения Олимпийских игр. Влияние занятий физкультурой на организм. |  |  |  |
|  |  | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность. Эстафеты. |  |  |  |
|  |  | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Игры на внимание. |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие ловкости.Игры с метанием мяча. Игровые эстафеты. |  |  |  |
|  |  | Гимнастика. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра. |  |  |  |
|  |  | Акробатические упражнения: кувырок вперед. |  |  |  |
|  |  | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах. Игра. |  |  |  |
|  |  | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. |  |  |  |
|  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |  |  |  |
|  |  | Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий. |  |  |  |
|  |  | Волейбол. Стойка игрока, перемещения. |  |  |  |
|  |  | Способы перемещения игрока-волейболиста. |  |  |  |
|  |  | Эстафеты с различными способами перемещений**.** |  |  |  |
|  |  | Верхняя передача мяча над собой. |  |  |  |
|  |  | Способы перемещения игрока волейболиста. |  |  |  |
|  |  | Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром. |  |  |  |
|  |  | Нижняя передача мяча над собой. |  |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху над собой и партнёру. |  |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  |  |  |
|  |  | Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча. |  |  |  |
|  |  | Пионербол с приёмами волейбола. |  |  |  |
|  |  | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. |  |  |  |
|  |  | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с оббеганием стоек. |  |  |  |
|  |  | Передвижение с мячом.Ведение мяча с заданием |  |  |  |
|  |  | Бросок мяча с места.Передача мяча в движении. |  |  |  |
|  |  | Выполнение штрафного броска. Ведение мяча с заданием. |  |  |  |
|  |  | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. |  |  |  |
|  |  | Комплекс упражнений для развития координации.  |  |  |  |
|  |  | Комплекс упражнений для развития быстроты  |  |  |  |
|  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости. |  |  |  |
|  |  | Челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения для мышц брюшного пресса. |  |  |  |
|  |  | Подвижные игры с элементами волейбола. Подведение итогов года |  |  |  |