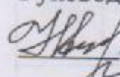


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Владиславовская общеобразовательная школа»
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественно-
математического цикла

Руководитель МО

 Андреюк Н. П.

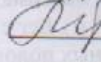
Протокол № 1 от

«29» 08. 2025 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе МБОУ

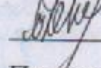
«Владиславовская ОШ»

 Мелеховская Г. Г.

«29» 08. 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ
«Владиславовская ОШ»

 Погосян Д. А.

Приказ № 149-о от

«29» 08. 2025 г

Календарно – тематический план

Внеурочная деятельность

Кружок «Чемпион»

5 классы

Количество часов: 17 (0,5 часа в неделю)

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Владиславовская ОШ»

Протокол от 29.08. 2025 г. № 13

Составитель:

Зиядинов Айдер Влядерович, учитель
физической культуры, СЗД

2025 год

№ п/п	Тема занятия	К/Ч	Содержание занятия	Дата проведения	
				план	факт
1	2	3	4	6	7
1	Легкая атлетика: бег по дистанции.		ОРУ на месте. Медленный бег 3 мин. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений.		
2	Низкий старт и стартовый разгон		ОРУ на месте. Медленный бег 3 мин. СУ легкоатлета. Выполнение команд: «На старт!» с последующим бегом на 20-30 м. Игры: «К своим флажкам», «Вызов».		
3	Финиширование.		ОРУ на месте. Медленный бег 3 мин. СУ легкоатлета. Финиширование. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.		
4	Прыжки в длину с места. Метания.		ОРУ на месте. Медленный бег 3 мин. СУ легкоатлета. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		
5	Прыжки в длину с места. Метания.		ОРУ и беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. П/И: «Кто дальше бросит?».		
6	Равномерный бег.		ОРУ беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек,		

			мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Игра «Борьба за флажок».		
7	Баскетбол: действия с мячом: ловля и передача мяча		Перестроение в круг из колонны по одному. Перемещения. ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Упражнения с мячом. Игра: «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч – ловцу», «Пятнашки с мячом».		
8	Действия с мячом: броски мяча в корзину.		Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ с баскетбольным мячом. Перемещения. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Игра: «Гонка мячей». Броски в цель. Игра: «Школьный баскетбол»		
9	Действия с мячом: броски мяча в корзину, ведение мяча.		Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ с баскетбольным мячом. Перемещения. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Игра: «Школьный баскетбол»		
10	Гимнастика: развитие гибкости.		ОРУ с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).		

11	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки при падении.	6	Ходьба противоходом. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты, кувырки. Висы и упоры. Страховка при падении вперёд, назад. Игра: «Салки в присядку».		
12	Развитие координации движений.		ОРУ с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.		
13	Волейбол: Действия с мячом: передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Развитие координации движений.		ОРУ с волейбольными мячами (жонглирование волейбольным мячом, Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижные и спортивные игры.)		
14	Действия с мячом: приём мяча двумя руками снизу. <i>Развитие гибкости.</i>		Общеразвивающие упражнения (активные и пассивные), выполняемые с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Приём мяча двумя руками снизу.		
15	Действия с мячом: подачи мяча. <i>Развитие силовых способностей.</i>		ОРУ, специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Поддачи мяча.		

16	Футбол: <i>Развитие скоростных способностей.</i>		ОРУ, старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.		
17	<i>Развитие выносливости.</i>		ОРУ, игра в футбол с увеличивающимся объёмом времени игры.		

Лист коррекции
Кружок «Чемпион» в 5-А, 5-Б классе.

№ п/п	Название раздела и темы урока	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту