

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

«30» 08. 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе МБОУ

“Владиславовская ОШ”

_____ Мелеховская Г.Г.

«30» 08. 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ
“Владиславовская ОШ”

_____ Погосян Д.А.

Приказ № 161-о от

«30» 08. 2023 г

Календарно – тематический план

Внеурочная деятельность

Кружок «Чемпион»

5-А класс

Количество часов: **9 (0,25 часа в неделю)**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБОУ "Владиславовская ОШ"

Протокол от 30.08. 2023 г. № 12

Составитель:

Зиядинов Айдер Влядерович, учитель
физической культуры, СЗД

2023 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, высокий старт и стартовый разгон, финиширование.		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.	07.09	
2	Кроссовая подготовка: Чередование бега с ходьбой, равномерный бег, преодоление препятствий.		ОРУбеговые 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».	21.09	
3	Подвижные игры на основе баскетбола: действия с мячом: ловля и передача мяча		Перестроение в круг из колонны по одному. Перемещения. ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча в кругу Упражнения с мячом. Игра: «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч – ловцу», «Пятнашки с мячом».	05.10	
4	Подвижные игры на основе баскетбола: 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»	19.10	

5	Гимнастика: развитие гибкости, акробатические упражнения, приёмы самостраховки при падении.		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). Перекаты, кувырки. Страховка при падении вперёд, назад. Игра: «Салки в присядку».	09.11	
6	Подвижные игры на основе волейбола: 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.)	23.11	
7	Действия с мячом: приём мяча двумя руками снизу. Развитие гибкости.		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. Подвижная игра: «волебол с выбыванием».	07.12	
8	Футбол: Развитие скоростных способностей.		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°.	21.12	
9	Развитие скоростных способностей.		ОРУ, прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге,	11.01	

			между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.		
--	--	--	--	--	--

Лист коррекции

Кружок «Чемпион» в 5-А классе.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049323

Владелец Погосян Давид Артурович

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024