

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

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественно-
математического цикла

Руководитель МО

_____ Андрюк 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»

7-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). 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. Выполнение команд: «На старт!» с последующим бегом на 20-30 м. Финиширование. Игры: «К своим флажкам», «Вызов».	14.09	
2	Кроссовая подготовка: прыжки в длину с места, метания. равномерный бег.		ОРУ и беговые упражнения в парах. Ускорение 3/60 м. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). 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».	28.09	
3	Баскетбол: 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».	12.10	
4	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	26.10	

			полуприседе. Игра: «Гонка мячей». Броски в цель. Игра: «Школьный баскетбол»		
5	Гимнастика: акробатические упражнения. Приёмы самостраховки при падении.		Ходьба противходом. ОРУ на гимнастических матах. Перекаты, кувырки. Висы и упоры. Страховка при падении вперёд, назад. Игра: «Салки в присядку».	16.11	
6	Волейбол: действия с мячом: передача мяча и приём 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. Приём и передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижные и спортивные игры.	30.11	
7	Действия с мячом: подачи мяча. Развитие силовых способностей.		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.	14.12	
8	Футбол: Развитие скоростных способностей.		ОРУ, специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	28.12	
9	Развитие выносливости.		ОРУ, игра в футбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	18.01	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049323

Владелец Погосян Давид Артурович

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024