**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

 **ПО «ГИМНАСТИКЕ» ДЛЯ 5-Х КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кл-вочасов |  | Элементы содержания |  | УУД |
|
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Инструктаж ТБ. Базовая аэробика | 1 | Изучение нового материала | Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Виды гимнастики. ОРУ без предметов на месте.Степ-шаги обучение |  | **Л -**формулировать и удерживать учебную задачу.**П.-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**К -** формулировать собственное мнение |
| 2 |  Базовая аэробика.Основные шаги базовой аэробики | 1 |  | ОРУ в движении, упражнения на гибкость, у гимнастической стенки, разучивание степ-шагов. |  | **Л -** формулировать и удерживать учебную задачу.**П -** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**К -** формулировать собственное мнение**Р** - адекватная мотивация учебной деятельности |
| 3 | Базовая аэробика | 1 |  | ОРУ, упражнения с предметами под музыку, развитие координации и ритма, разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики: |  | **Л** - формулировать и удерживать учебную задачу.**Р -** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**К** - ставить вопросы, обращаться за помощью;  |
| 4 | *Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. | 1 |  | Что такое фитнес. Ориентация в пространстве- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)- степ-тач (приставной шаг) |  | **Л -**формулировать и удерживать учебную задачу.**Р -**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**К -**формулировать собственное мнение  |
| 5 | Базовая аэробика | 1 |  | ОРУ в движении, дыхательные упражнения ,степ-шаги под музыку |  |
| **6** |  Инструктаж по Т.Б. Гимнастика и акробатика | 1 |  | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, Смешанные висы |  | **Л -**формулировать и удерживать учебную задачу.контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**Р -** формулировать собственное мнение |
| 7 | Гимнастика и акробатика | 1 |  |  ОРУ, упражнения на гибкость. Поднимание прямых и согнутых ног в висе, кувырки вперед, стойка на лопатках. Игра «удочка» |  | **Л -**формулировать учебную задачу.**П -**определять, где применяются действия с мячом**К** -задавать вопросы, управлять коммуникацией**К** -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 8 |  | 1 |  |  ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике, комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки |  | **Л -**формулировать учебную задачу.**П-**определять, где применяются действия с мячом**Р-**адекватная мотивация учебной деятельности |
| **9-10** |  | 2 |  | ОРУ, дыхательные упражн., комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, стойка на лопатках. Подвижная игра с в/б мячами. |  | **Р** -сличать способ действия и его результат; коррекция, внесение дополнения и изменения в выполнение упражнений**П-** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии**К** -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 11-12 |  | 2 |  | ,ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастическую скамейку, кувырки назад, стойка на лопатках. |  | **Р -**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**К -** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| **13** |  | 1 |  | ОРУ в движении, лазание по канату, упражнения для пресса, на гибкость, кувырки вперед и назад. Игра с использованием акробатических элементов. |  | **Р-** контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**П -**общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях**К -**взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 14 |  | 1 |  | комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, боковой кувырок, стойка на лопатках. Вышибалы. |  | **Р -**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат**П-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15-16 |  | 2 |  | ОРУ с предметами, мостик из положения лежа, равновесия на одной ноге, связка из нескольких акробатических элементов. эстафеты со скакалками. |  | **Л** -адекватная мотивация учебной деятельности**П** -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности**Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки  |
| 17 |  | 1 |  | комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, боковой кувырок, стойка на лопатках. Игра вышибалы |  | **Р** - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном**К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |
| 18 | Занятия с элементами йоги | 1 |  | ОРУ, обучение элементам (позам) йоги, дыхательные упражнения йоги .Подвижные игры «удочка»  |  |  **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном**К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |
| 19-20 |  | 2 |  | ОРУ с предметами, дыхательные упражнения, позы йоги (дерево,, кузнечик, кошка) подвижная игра «вышибалы» |  | **П** -выполнять учебные действия**Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель**Л** -эстетические чувства |
| 21 |  | 1 |  | ОРУ, дыхание животом, позы «корзинка», «дерево», «змеи», «треугольник». Эстафеты с мячами |  | **Р** -адекватная мотивация учебной деятельности-применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности**Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки  |
| 22 |  | 1 |  | ОРУ, позы «треугольник», «корзинка», «змеи» , «черепаха», дыхательные упражнения. эстафеты с мячами. |  | **П** -выполнять учебные действия**Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель**Л** -эстетические чувства |
| 21-22 | Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола | 1 |  |  Техника безопасности на занятиях волейболом и баскетболом .ОРУ, передача мяча над собой. Эстафеты с мячами |  |  **Р** -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном**К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |
| 23-24 |  | 2 |  | ОРУ, передача мяча верхняя в парах на месте, прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам  |  | **П** -выполнять учебные действия**Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель**Л** -этические чувства |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 |  |  |  | ОРУ, прием мяча снизу, передача мяча в тройках, учебная игра в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  | **Л** -адекватная мотивация учебной деятельности  Р-формулировать и удерживать учебную задачу**П** -использовать общие приёмы решения задач.**К** - ставить вопросы и обращаться за помощь. |
| 26-27 |  |  |  |  ОРУ в движении, передача б/б мяча в парах от груди, броски с близкого расстояния по кольцу. Игра «передал-садись» , «разгрузка арбузов». |  | **Р -**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации**Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель**К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения |
| 28-29 |  |  |  | ОРУ, ведение мяча , обходя препятствия, броски по кольцу после ведения. Игра «мяч через верх», «кто точнее». |  | **Р** - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации**Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения |
| 30 |  |  |  | ОРУ, правила игры в баскетбол, броски мяча после передачи по кольцу, передача мяча об пол в парах, игра «разгрузка арбузов», эстафеты с мячами. |  | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации**Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения |
| 31-32 |  |  |  | ОРУ, специальные упражнения с б/б мячами, восьмерка, мяч вокруг себя. Эстафеты с мячами. Игра в одно кольцо (стритбол) |  | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации**Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения |
| 33 |  |  |  |  ОРУ, правила игры в лапту, русские народные игры (кто какие знает). Ведение мяча «змейкой» и бросок по кольцу. Игра в одно кольцо |  | **Р** - Использовать установленные правила в контроле способа решения**Л** -ставить и формулировать проблему.**К** - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности |
| 34 |  |  |  |  ОРУ, учебная игра в лапту, отработка подачи мяча, « вышибалы». |  |  **Р** -Использовать установленные правила в контроле способа решения**Л** -ставить и формулировать проблему.**К** - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности |