**Приложение №1**

**Календарно – тематическое планирование 1 года обучения**

**по разделу «Физическая подготовка» 72 часа**

Возраст учащихся 13 – 16 лет.

Количество часов в неделю: 2 часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Сроки проведе-ния*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Литература***  | ***Форма контроля*** |
|  | ***Физическая подготовка*** | ***72*** | ***4*** | ***68*** | Комплексная программа по физической культуре для общеобразовательных школ 2011 года. Авторы программы: доктор пед. наук В. И. Лях и кандидат пед. наук А. А. Зданевич. |  |
|  | **1. Общефизическая подготовка (ОФП)** | **18** | **1** | **17** | Готов к защите Родины. (физическая подготовка допризывной и призывной молодежи) М.М.Бака.-М.; Физкультура и спорт , 1986. |  |
|  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой | 1 | 1 |  |  | Зачет |
|  | Различные виды бега- Бег с низкого старта до 30 м; -бег на повороте дорожки; -бег с ускорениями от 30 до 40м; - бег с ускорениями 100м;-челночный бег; -эстафетный бег;  | 4 |  | 4 |  | Сдача контрольного норматива |
|  | Прыжки -прыжки в длину с места; -прыжки в длину с разбега;-прыжки на скакалке | 4 |  | 4 |  | Сдача контрольного норматива |
|  | Метание теннисного мяча -метание теннисного мяча на дальность отскока; -метание теннисного мяча в горизонтальную цель; -метание теннисного мяча в вертикальную цель | 4 |  | 4 |  | Сдача контрольного норматива |
|  | Силовые упражнения-отжимание;-подтягивание;-комплекс упражнений на развитие силы | 5 |  | 5 |  | Сдача контрольного норматива |
|  | **2. Футбол**  | **18** | **1** | **17** | Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011год |  |
|  | Правила игры в футбол | 1 | 1 |  |  | Зачет |
|  | Обработка и передача мяча-обработка и передача мяча, -движение вперед, прием, первое касание, остановка;-дриблинг;-жонглирование | 4 |  | 4 |  | Текущий |
|  | Действия в защите:командное взаимодействие в защите, приоритет, прессинг, атака соперника, отбор мяча, подкаты, опека, перехват мяча | 4 |  | 4 |  | Текущий |
|  | Действия в нападении:действия в нападении, открывание, уход от соперника, забегание, организация атаки, командная игра | 4 |  | 4 |  | Текущий |
|  | Учебная игра:игра по правилам | 5 |  | 5 |  | Зачет |
|  | **3. Баскетбол**  | **18** | **1** | **17** | Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузне-цов, М.В.Маслов.- М.: Просве-щение, 2011год |  |
|  | Правила игры в баскетбол | 1 | 1 |  |  | Зачет |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 3 |  | 3 |  | Текущий |
|  | Броски мяча:-броски мяча из различных исходных положений; -броски мяча с места;-броски мяча в движении;-штрафной бросок | 3 |  | 3 |  | Текущий |
|  | Нападение:позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 комбинации элементов | 3 |  | 3 |  | Текущий |
|  | Защита:-комбинации элементов защиты;- личная защита | 3 |  | 3 |  | Текущий |
|  | Учебная игра | 5 |  | 5 |  | Зачет |
|  | **4. Волейбол**  | **18** | **1** | **18** | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011год |  |
|  | Правила игры в волейбол | 1 | 1 |  |  | Зачет |
|  | Прием мяча после подачи:-прием мяча после подачи на месте;-прием мяча после перемещения;- прием мяча в парах без сетки;- прием мяча в парах | 4 |  | 4 |  |  |
|  | Подача мяча:-верхняя прямая подача;- нижняя подача;- боковая подача | 4 |  | 4 |  |  |
|  | Нападающий удар:-тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара;- тактические действия при выполнении нападающего удара;- тактические действия при приеме нападающего удара | 4 |  | 4 |  |  |
|  | Учебная игра:игра по правилам | 5 |  | 5 |  |  |