**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 |  |  |