**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во учебных недель | Кол-во часов | Продолжительность занятий | Периодичность занятий |
| 34 | 34 | 1 академический час | 1 раза в неделю |

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план на учебный год в 1-4 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортивные игры** | **Количество часов** |  |
| **Всего** | **Практика** | **Теория** |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Футбол | 10 | 2 | 8 |
|  | **ИТОГО** | **34** | 6 | 28 |

**Тематическое планирование 1 - 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | **12** |
| *Технические действия:* |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 4 | Ловля мяча | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |
| *Тактические действия:* |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Тактика свободного нападения.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.Нападение быстрым прорывом(3:2).Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 1 |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола.Участие в соревнованиях. | 3 |
| **Волейбол** | **12** |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |
| 6 | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |
| 7 | Страховка при блокировании | 1 |
| **Футбол** | **10** |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.Остановка катящегося, летящего мяча.Удар головой (по летящему мячу).Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2 |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 2 |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 4 |
| 4 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |

**Тематическое планирование 9-11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | **12** |
| *Технические действия:* |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |
| 4 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 5 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 1 |
| *Тактические действия:* |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча.Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |
| 8 | Игра в нападении | 1 |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 1 |
| 11 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |
| 12 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
| **Волейбол** | **12** |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| 2 | Передача двумя руками назад | 1 |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка | 1 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи. | 1 |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
| **Футбол** | **10** |
| *Техника игры:* |
| 1 | Удары по мячу, остановка мяча | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения (финты) | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 1 |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча | Перехват, выбивание мяча.Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |
| 4 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 |
| *Тактика игры:* |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  |  |