

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПЕДАГОГА АБРАМОВОЙ А.Н.

ОБЪЕДИНЕНИЕ: "Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр"

2021-2022 уч. г.



Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1	14.09.2021	24.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задача на год:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей)
4. Привитие навыков соревновательной деятельности.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- существенное повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- основные правила и организацию игры в б/б, в/б, ф/б
- причины травматизма на занятиях сп.играми и их предупреждение;
- терминологию;
- основы техники данного игрового вида спорта (ф/б, в/б, б/б);

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- контролировать свои эмоции;
- владеть техникой передвижений, остановок, ускорений;
- владеть основами техники приема и передач мяча в в/б;
- владеть основами техники подач мяча в в/б;
- владеть основами техники ловли и передач мяча, ведения и бросков в б/б, владения мячом;
- владеть основами техники ударов по мячу, ведения мяча, ударов по воротам, владения мячом в ф/б;
- владеть игровыми ситуациями на поле, площадке, тактикой игры.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

Способы определения результативности:

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, собеседование, выполнения технических приемов, сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Особенности первого года обучения - универсальность подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи занятий общей физической подготовкой с элементами спорт.игр. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда. Основные причины травматизма. Основные способы страховки и само страховки.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы гигиены и здорового образа жизни человека.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья.

3. Теоретическая подготовка.

Теория. История развития игровых видов спорта (в/б, б/б, ф/б). Сведения о строении и функциях организма человек. Режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования инвентарем. Правила соревнований. Техника выполнения всех видов упражнений.

4. Общая физическая и специальная подготовка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для увеличения функциональных возможностей организма и развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Техника выполнения различных видов упражнений. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта, подвижные игры.

Практика.

Гимнастические упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг) поднимания, опускания, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной;
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц туловища и шеи:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат ног);
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц ног и таза:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;

- Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг);
- Упражнения гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку, высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия, прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях.

Акробатические упражнения:

- Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: - ускорения на 20,30,40,50,60 м;

- ускорения 10,15,20 м;
- челночный бег (3x10, 5x10. 5x18);
- эстафетный бег;
- кросс.

Прыжки: - с места в длину и вверх;

- с разбега в длину и высоту;
- вперед и назад «лягушкой».

Метания:

- метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Развитие специальной быстроты:

- По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10,15 м;
- Рывки из различных исходных положений;
- Стартовые рывки с мячом;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки» и др.;
- Различные эстафеты.

Развитие специальной выносливости:

- Специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности;
- Многократное выполнение различных упражнений.

Развитие взрывной силы:

- Многократные прыжки на одной ноге;
- Темповые прыжки на скамейку и со скамейки;
- Спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;
- Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).

Развитие скоростной силы:

- Ускорения с набивным мячом на 3-6 м;
- Ловля и броски набивного мяча массой 1 кг после перемещения лицом - спиной (расстояния 2-3 м);
- Броски набивного мяча в прыжке через сетку;
- Бросок малого мяча в прыжке в мишень на стене с последующей ловлей отскочившего мяча.

Развитие специфической координации:

- Выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку;
- Передача мяча в движущуюся цель;
- Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний.

5. БАСКЕТБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Основные правила игры в б/б, мини-б/б. Разметка площадки. Терминология. Техника ловли, передач, ведения мяча. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

Техника передвижений. Стойки баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча: стойка при высоком и низком ведении, хар-р контакта кисти ведущей руки с мячом, ведение на месте и в движении, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой и за спиной, повороты при ведении мяча, перевод мяча между ногами. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.

6. ФУТБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Разметка площадки, поля. Терминология. Основные правила игры. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. **Техника игры с мячом** – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей, ловля полуввысоких мячей, высоколетящих мячей; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

Тактическая подготовка Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

7. ВОЛЕЙБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Разметка площадки. Терминология. Стойки и перемещения игроков. Техника приема и передач мяча, подач мяча. Основные правила и организация игры. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

Развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- Из упора стоя на стены одновременное и попеременное сгибания в лучезапястных суставах;
- Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- Передача малого набивного в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, прямо-вверх.

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка (исходное положение): низкая;
- Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом:

- Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках;
- Передача в стену;
- С изменением высоты передачи или расстояния до стены;
- Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями;
- Передача на точность с собственного подбрасывания;
- Прием мяча снизу двумя руками (упражнения для обучения приема мяча снизу: имитация, в парах набрасывание мяча, броски набивного мяча снизу двумя, «жонглирование мячом»);
- Подачи мяча (нижняя, боковая): подачи в парах поперек площадки, подачи мяча партнеру на точность с расст. 3-5 м от сетки.

Подвижные игры и эстафеты с мячом, игра п/б по правилам в/б, с элементами в/б.

Сдача нормативов: скорость, меткость, дальность броска.

8. Контрольные испытания и соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу, футболу, баскетболу. Контрольное тестирование.

9. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Теория. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течении учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.



СОГЛАСОВАНО
2021_г.

Директор ГБОУ СОШ № 562
/ Г.Н. Пальченкова /

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе педагога
Абрамовой А.Н. объединение "Общая физическая подготовка с элементами
спортивных игр"
2021-2022 учебный год**

№ п/п	Т Е М А	К-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Введение в программу. Охрана труда.	2	14.09	
2.	Б/б: Правила техники безопасности при занятиях б/б, в спорт.зале. Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей, ловкости, точности движений. ОФП (развитие м-ц плечевого пояса).	2	16.09	
3.	Б/б: История развития б/б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. П/и «Мяч капитану», «Борьба за мяч, «Салки-стойки». Развитие координационных способностей, ловкости. ОФП – комплекс упражнений на развитие м-ц ног, скоростно-силовых качеств.	2	21.09	
4.	Б/б: Вопросы гигиены и влияние занятий на организм. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, бросков. П/и «Салки с мячом». Развитие координационных способностей, ловкости. ОФП – комплекс упражнений на развитие м-ц рук, пресса, спины, развитие силовых качеств.	2	23.09	
5.	Б/б: Основные правила игры (мини-б/б). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, бросков. П/и «Салки с мячом и без», «Салки-стойки», эстафеты с эл.б/б. Развитие координации движений, ловкости. ОФП – развитие скоростно-силовых качеств, м-ц ног.	2	28.09	
6.	Б/б: Освоение техники ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол. П/и «Кто быстрее и точнее», «Челноки». Развитие координационных способностей, ловкости. ОФП – комплекс упражнений на развитие м-ц рук, плечевого пояса.	2	30.09	
7.	Б/б: Освоение техники ловли и передач мяча. Ведение мяча. Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. П/и «Быстрые передачи», «Перестрелка», «Салки с ведением мяча». Развитие координационных способностей, ловкости. ОФП - компл.упр.на развитие м-ц спины, пресса, сил.способн.	2	05.10	
8.	Б/б: Овладение техникой бросков мяча ранее изуч.способами. Освоение индивидуальной техники защиты. Двухсторонняя игра по упр.правилам. Развитие коорд.способностей. ОФП – развитие скоростно-силовых качеств, м-ц ног.	2	07.10	
9.	Б/б: Освоение техники ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. П/и «День и ночь». Развитие коорд.способн., ловкости. ОФП – упр.на развитие м-ц рук, плечевого пояса.	2	12.10	
10.	Б/б: Освоение техники ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. П/и «Передачи капитану», «Попади в корзину». Эстафеты с ведением мяча. Развитие коорд.способн., ловкости. ОФП – упр.на развитие м-ц спины, пресса.	2	14.10	
11.	Б/б: Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. Двухсторонняя игр по упр.правилам. Развитие коорд.способностей, ловкости. ОФП – развитие скор.-сил.качеств, м-ц ног, прыжковые упр.	2	19.10	
12.	Б/б: Овладение техникой бросков мяча. Овладение техникой ведения мяча. Броски в корзину с места. П/и «Чехарда». Развитие коорд.способн., ловкости. ОФП – упр.на развитие м-ц рук, плечевого пояса.	2	21.10	

13.	Б/б: Овладение техникой бросков мяча. Освоение техники ведения мяча. Броски в корзину на бегу. П/и «Обведи и прокати», «Бросай точнее». Развитие координационных способностей, ловкости. ОФП – развитие м-ц пресса, спины, силовых качеств.	2	26.10	
14.	Б/б: Игровые упр.на совершенствование технических приемов. П/и «Передачи капитану», «Попади в корзину». Развитие коорд.способностей, ловкости. ОФП – развитие скоростно-сил.кач-в, м-ц ног, прыжковые упр.	2	28.10	
15.	Б/б: Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техникой защиты. Броски в корзину с места, штрафные броски. П/и «Чехарда». Разв.ловкости. ОФП – упр. на развитие м-ц рук, плечевого пояса.	2	02.11	
16.	Б/б: Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов. Штрафные броски. Броски со средней дистанции в прыжке. П/и «День и ночь, «Салки с мячом». Развитие ловкости. ОФП – упр.на развитие м-ц пресса, спины.	2	09.11	
17.	Б/б: Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Броски в корзину с места. Штрафные броски. П/и «Чехарда». Развитие коорд.способностей, ловкости. ОФП – развитие м-ц ног, прыжковые упр.	2	11.11	
18.	Б/б: Штрафные броски. Броски со средней дистанции в прыжке. Двухсторонняя игра по упр.правилам. Эстафеты с эл.б/б. Развитие коорд.способн. ОФП – упр.на развитие м-ц плечевого пояса.	2	16.11	
19.	Б/б: Освоение техники ловли и передач мяча. П/и «Охотники и утки», «челнок». Развитие коорд.способностей. ОФП – копл.упр.на развитие м-ц пресса, спины.	2	18.11	
20.	Б/б: Освоение техники ловли и передач мяча. Штрафные броски. П/и «Перестрелка», «Салки с ведением», «Быстрые передачи». Развитие коорд.способн. ОФП – компл.упр.на развитие м-ц ног, прыжковые упр.	2	23.11	
21.	Б/б: Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. Штрафные броски. Броски со средней дистанции в прыжке. Двухсторонняя игра по упр.правилам. ОФП – компл.упр.на развитие м-ц рук, плечевого пояса.	2	25.11	
22.	Б/б: Освоение ловли и предач мяча, бросков. Освоение техники ведения мяча. Ведение разл.способами. П/и «Эшелон», «Передачи капитану». Разв.коорд.способн., ловкости. ОФП – развитие м-ц пресса, спины.	2	30.11	
23.	Б/б: Освоение техники ловли и передач мяча. Освоение техники накрывания мяча. П/и «Передачи капитану», «Попади в корзину», «Выбей мяч». Контрольные испытания.	2	02.12	
24.	Б/б: Игровые упр.по совершенствованию технических приемов в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра по упр.правилам. Эстаф.с эл.б/б. Контрольные испытания.	2	07.12	
25.	Контрольные испытания и соревнования	2	09.12	
26.	Ф/б: Правила техники безопасности на занятиях ф/б. Техника передвижений, остановок, ускорений: стойки игрока, перемещения в стойке разл.способами. Ускорения, старты из разл. И.п. Развитие скоростных способностей. ОФП – компл.упр.на развитие м-ц ног (стопы, голень, бедра).	2	14.12	
27.	Ф/б: История развития ф/б. Техника передвижений, остановок, ускорений. Старты из разл.и.п. Развитие скоростных способностей. ОФП – упр.на развитие м-ц плечевого пояса, шеи.	2	16.12	
28.	Ф/б: Основные правила игры. Техника передвижений, остановок, ускорений. Старты из разл.и.п. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты, ловкости. ОФП – компл.упр.на развитие м-ц ног, прыжковые упр., скор.-сил.под-ка.	2	21.12	
29.	Ф/б: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутр.стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (бег с измен.направления, темпа, ритма, прыжковые упр. ОФП – упр.на развитие м-ц пресса, спины.	2	23.12	
30.	Ф/б: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутр.стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча.ОФП и СФП - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, упр.для м-ц ног, прыжковые упр.	2	28.12	
31.	Ф/б: Ведение мяча по прямой с измен.направления движения и скорости,	2		

	ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча. Развитие скоростной выносливости (бег 500 м). ОФП – компл.упр.на развитие м-ц плечевого пояса, шеи.		30.12	
32.	Ф/б: Ведение мяча по прямой с измен.направления движения и скорости, ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча. Развитие скоростной выносливости (бег 600 м). ОФП – компл упр.на развитие м-ц пресса, спины.	2	11.01	
33.	Ф/б: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещ., остановки, повороты, ускорения).ОФП и СФП - Развитие скоростной выносливости (бег 800 м). Эстафеты с эл.ф/б.	2	13.01	
34.	Ф/б: Техника ведения мяча (по прямой, с измен.направления движ. и скорости, вед.и невед.ногой).ОФП и СФП - Развитие выносливости (медленный бег 10-15 мин.). П/и, эстафеты с эл.ф/б.	2	18.01	
35.	Ф/б: Техника ведения. Удары по воротам на точность, попадание мячом в цель. ОФП и СФП - Развитие выносливости (медл.бег до 10-15 мин.). П/и, эстаф.с эл.ф/б.	2	20.01	
36.	Ф/б: Техника ведения. Удары по воротам на точность, попадание мячом в цель.ОФП и СФП - Развитие выносливости (медл.бег до 10-15 мин.). П/и, эстаф.с эл.ф/б.	2	25.01	
37.	Ф/б: Техника ведения. Удары по воротам на точность, попадание мячом в цель. ОФП и СФП - Развитие выносливости (медл.бег до 10-15 мин.). П/и, эстафеты с эл.ф/б.	2	27.01	
38.	Ф/б: Ведение и обводка. Отбор мяча. ОФП и СФП - Развитие коорд.движ., ловкости (акроб.упр.). Эстафеты, п/и с мячом.	2	01.02	
39.	Ф/б: Ведение и обводка. Отбор мяча. ОФП и СФП - Развитие коорд.движ., ловкости (акроб.упр.). Эстафеты, подв.игры с эл.ф/б.	2	03.02	
40.	Ф/б: Ведение и обводка. Отбор мяча. ОФП и СФП - Развитие коорд.движ., ловкости (акроб.упр.). Эстафеты, подвижные игры с эл.ф/б.	2	08.02	
41.	Ф/б: Вбрасывание мяча. Игра вратаря. ОФП и СФП - Развитие скоростно-силовых качеств, упр.для м-ц ног, прыжковые упр. Уч.-тренир.игра по упр.правилам.	2	10.02	
42.	Ф/б: Вбрасывание мяча. Игра вратаря. ОФП и СФП - Развитие скоростно-силовых качеств, упр.для м-ц ног, прыжковые упр. Уч.-тренир.игра по упр.правилам.	2	15.02	
43.	Ф/б: Вбрасывание мяча. Игра вратаря.ОФП и СФП - Развитие скоростно-силовых качеств, упр.для м-ц ног, прыжковые упр. Уч.-тренир.игра по упр.правилам.	2	17.02	
44.	Ф/б: Передачи мяча. Прием мяча. ОФП и СФП - Развитие выносливости (медленный бег до 8-10 мин.). Упр.на развитие м-ц плечевого пояса, шеи. Уч.-тренир.игра по упр.правилам.	2	22.02	
45.	Ф/б: Передачи мяча. Прием мяча. ОФП и СФП - Развитие выносливости (длит.медл.бег). Упр.на развитие м-ц спины, пресса. Уч.-тренир.игра по упр.правилам.	2	24.02	
46.	Ф/б: Передачи мяча. Прием мяча. Уч.-тренир.игра по упр.правилам . Контрольные испытания.	2	01.03	
47.	Ф/б: Передачи мяча. Прием мяча. Уч.-тренир.игра по упр.правилам. Контрольные испытания.	2	03.03	
48.	Контрольные испытания и соревнования.	2	10.03	
49.	В/б: Правила техники безопасности на уроках в/б, в спорт.зале. Разметка площадки. Стойки, перемещения игроков. Эстафеты, п/и с мячом. ОФП – компл.упр.на развитие ловкости, силовой выносливости.	2	15.03	
50.	В/б: История развития в/б. Стойки, перемещения игрока. П/и «Салки с заданиями», «Самый меткий». ОФП – компл.упр.на развитие ловкости, силовой выносливости.	2	17.03	
51.	В/б: Основные правила игры. Стойки, перемещения игрока. Эстафеты с мячом. П/и «Салки с заданиями». «Метко в цель». ОФП – компл.упр.на развитие ловкости, силовой выносливости	2	22.03	
52.	В/б: Техника передачи мяча сверху двумя руками. П/и, эстафеты с броском мяча и ловлей.ОФП и СФП - Развитие скоростно-силовых качеств (упр.для м-ц ног, прыжковые упр.).	2	24.03	

53.	В/б: Техника передачи мяча сверху двумя руками. П/и, эстафеты с броском мяча и ловлей.ОФП и СФП - Развитие скоростно-силовых качеств (упр.для м-ц ног, прыжковые упр.).	2	29.03	
54.	В/б: Техника передачи мяча сверху двумя руками. Игра п/б по правилам в/б. ОФП и СФП - Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег, челн.бег с ведением мяча, прыжковые упр.).	2	31.03	
55.	В/б: Прием мяча снизу двумя руками.ОФП и СФП - Развитие координационных способностей, ловкости (компл.акроб.упр.). Игра п/б по правилам в/б.	2	05.04	
56.	В/б: Прием мяча снизу двумя руками. ОФП и СФП - Развитие координационных способностей, ловкости (компл.акроб.упр.). Игра п/б по правилам в/б.	2	07.04	
57.	В/б: Прием мяча снизу двумя руками.ОФП и СФП - Развитие координационных способностей, ловкости (компл.акроб.упр.). П/и «Метко в цель». Эстафеты с мячом.	2	12.04	
58.	В/б: Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие ловкости и силовой выносливости (компл.упр.с мячами, гантелями, набивными мячами). П/и «Перестрелка».	2	14.04	
59.	В/б: Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. Развитие ловкости и силовой выносливости (компл.упр.с мячами, гантелями, набивными мячами). П/и «Салки с мячом».	2	19.04	
60.	В/б: Передача мяча в парах на расстоянии 3-5 м между партнерами. Игра п/б по правилам в/б. Развитие ловкости и силовой выносливости (компл.упр.с мячами, гантелями, набивными мячами).	2	21.04	
61.	В/б: Передачи мяча на точность. Развитие скоростно-силовых качеств (упр.для м-ц ног, прыжковые упр., ч.б.). Игра п/б с элементами в/б.	2	26.04	
62.	В/б: Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расст.4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств (упр.для м-ц ног, прыжковые упр., ч.б.). П/и «Метко в цель». Эстафеты с мячом.	2	28.04	
63.	В/б: Прием мяча снизу после набрасывания партнером с расст.3-5 м, после отскока от пола. П/и «Перестрелка». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств (упр.для м-ц ног, прыжковые упр., ч.б.).	2	03.05	
64.	В/б: Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Развитие ловкости и силовой выносливости (компл.упр. с мячом, наб.мячом, гантелями для разв.м-ц плечевого пояса, рук,шеи). Игра п/б с эл.в/б.	2	05.05	
65.	В/б: Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Развитие ловкости и силовой выносливости (см.ур.61). Игра п/б с эл.в/б.	2	10.05	
66.	В/б:Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Развитие коорд.качеств, ловкости (акр.упр.). Игра п/б с элементами в/б.	2	12.05	
67.	В/б: Подачи мяча (нижняя прямая, боковая). Имитация изуч.способа, сочетание имитации с подбрасыванием. Развитие коорд.качеств, ловкости (акроб.упр.). П/и, эстафеты с мячом.	2	17.05	
68.	В/б: Подачи мяча (нижняя, боковая). Подачи мяча в парах поперек площадки. Игра п/б с элементами в/б. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упр., для м-ц ног, ч.б. с мячом и без).	2	19.05	
69.	В/б: Подачи мяча в парах, подачи мяча партнеру на точность с расст. 3-5 м от сетки. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упр., для м-ц ног, ч.б.). Игра п/б с элементами в/б.	2	24.05	
70.	В/б:Подачи мяча в парах, на точность (расст.3-5 м от сетки). Игра п/б по правилам в/б. Контрольные испытания.	2	26.05	
71.	В/б:Подачи мяча в парах, на точность. Эстафеты с мячом. Игра п/б по правилам в/б. Контрольные испытания.	2	31.05	
72.	Контрольные испытания и соревнования.	2		
	ВСЕГО ЧАСОВ	144		

Дополнение к рабочей программе

В связи с санитарно-эпидемиологической обстановкой в Санкт-Петербурге, приказом Министерства образования и науки № 816 от 23.08.2017, письмом Министерства просвещения № ГД-39/04 от 19.03. 2020 о методах направления в дистанционной работе, письмом Министерства просвещения № ВБ-976/04 от 07. 05. 2020, локальным актом школы № 562 возможен переход на обучение с применением ДОТ

Учебно-тематический план

Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики

№	Раздел, блок, модуль	Кол-во часов	Обучающие платформы
1	Введение в программу. Охрана труда	2	Google класс, YouTube, Zoom, Skype
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	
3	Теоретическая подготовка	8	
4	Общая физическая подготовка	68	
5	Специальная физическая подготовка	44	
6	Контрольные испытания и соревнования	14	
7	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	
	Всего часов:	144	