

Утвержден
приказом и.о. директора
МКОУ ООШ с. Городище
от 02.09.2021г. №233

**Учебный план
2 год обучения**

1.Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец»

1.1.Направленность программы- физкультурно-оздоровительная.

1.2.Год обучения – 3года.

1.3.Количество обучающихся – 15 человек.

1.4.Возраст обучающихся – 11-15 лет.

2.Адрес мест осуществления образовательного процесса.

2.1. 623966 Свердловская область, Тавдинский район, село Городище, улица Гагарина, № 85-а (спортивный зал).

3.Продолжительность учебного года.

3.1.Начало учебного года – 06.09.2021 г.

3.2.Окончание учебного года – 26.05.2022 г. (для выполненных в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ); по факту выполнения дополнительных общеразвивающих программ,выполненных в полном объеме до 31.05.2022 г.).

3.3.Количество учебных недель – 34 недели.

4.Продолжительность каникул.

4.1. Осенние каникулы: 01.11.2021-07.11.2021

4.2.Зимние каникулы: 30.12.2021-12.01.2022

4.3.Весенние каникулы:26.03.2022-03.04.2022

4.4.Летние каникулы: 01.06.2022-31.08.2022

4.5. Дополнительные зимние каникулы для обучающихся 1 классов - с 08.02.2022 года по 14.02.2022 года.

5.Праздничные дни:

- с 04 по 06 ноября – День народного единства;

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы;

- 7 января - Рождество Христово;

- 23 февраля - День защитника Отечества;

- 08 марта - Международный женский день;

- с 30 апреля по 03 мая - Праздник Весны и Труда;

- с 07 по 10 мая - День Победы;

-11 июня – День России.

6.Учебный график

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
Футбол					
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Приемы отбора мяча у соперника.	1	0,5	0,5	Первичный контроль
2	Техника игры вратаря. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
3	Основная стойка вратаря. Учебная	1		1	Наблюдение

	игра в футбол.				педагога в ходе занятий
4	Ловля катящихся и низко летящих мячей. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
5	Ловля полуввысоких мячей. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
6	Ловля высоко летящих мячей. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
7	Отбивание летящих мячей. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
8	Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Учебная игра в футбол	1		1	Контрольные нормативы по ОФП
Баскетбол					
9-10	Профилактика травм. Технические приемы игры в защите: стойка защитника, приставной шаг.	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога в ходе занятий
11-12	Технические приемы игры в защите: работа рук, вырывание мяча.	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
13-14	Экипировка для игры в баскетбол. Технические приемы игры в защите: выбивание мяча, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче.	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
15-16	Технические приемы игры в защите: блокировка мяча при броске, мастерство игры под щитом.	2		2	Контрольные нормативы по ОФП
Лыжная подготовка					
17-19	Профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки. Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Скоростной стартовый вариант.	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога в ходе занятий
20-22	Коньковый ход.	3		3	Наблюдение педагога в ходе занятий
23-25	Лыжные мази. Одновременно - бесшажный ход.	3		3	Наблюдение педагога в ходе занятий
26-28	Смазка лыж. Преодоление контр уклонов. Техника торможения «плугом» со склона.	3		3	Наблюдение педагога в ходе занятий
29-	Попеременно - четырехшажный ход.	3		3	Наблюдение

31					педагога в ходе занятий
32	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
33	Спуски и подъемы. Повороты со спусков вправо и влево.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
34	Контроль тестирования на конец второго года обучения.	1		1	Итоговый контроль
Волейбол					
35	Правила игры и соревнований. Передача мяча сверху: высокий, короткий пас.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
36	Пас из неудобного положения .	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
37	Тренировочные упражнения. Игра	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
38-39	Замедленный атакующий удар. Игра	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
40-41	Сильный атакующий удар. Игра.	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
42	Удар по мячу ближней и дальней рукой. Учебная игра.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
43	Упражнения: скидка по мишени, направленный удар, атакующие удары в углы.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
44-45	Атака после паса назад.	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
46-47	Атака в условиях прессинга. Игра.	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
48-49	Подача, пас снизу, передача и атака. Игра.	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
50	Прием мяча предплечьями.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
51	Подъем мяча в падении.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
52	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.	1		1	Физическая подготовка обучающихся

Баскетбол					
53	Тактика защиты: защита против игрока без мяча, защита против игрока с мячом.	1			Наблюдение педагога в ходе занятий
54-55	Тактика защиты: командная тактика защиты, защита прессингом	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
56-57	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками).	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
58-59	Передача мяча с последующим броском. Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	2		2	Наблюдение педагога в ходе занятий
60	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
61	Тестирование технической и специальной подготовленности баскетболиста.	1		1	Итоговый контроль
Футбол					
62	Удар по мячу на точность. Вбрасывание мяча.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
63	Открывание, прием в тактике футбола. Учебная игра в футбол.	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
64	Закрывание, прием в тактике футбола. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
65	Ведение мяча и обводка. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
66	Удары по воротам. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
67	Передача мяча партнеру. Учебная игра в футбол	1		1	Наблюдение педагога в ходе занятий
68	Отбор мяча. Жонглирование мячом. Тестирование технической и специальной подготовленности футболиста. Соревнования по футболу.	1	0,5	0,5	Итоговый контроль Соревнование
	Итого	68	2	66	

