

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Сильный, ловкий, умелый

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2	Раздел 1. Основы физической культуры	10	8	2	Тестирование
3	Тема 1. Физическое воспитание и развитие.	6	4	2	Собеседование
4	Тема 2. Психологическая культура.	2	2	-	Собеседование
5	Тема 3. Развитие физической культуры в современном обществе	2	2	-	Тестирование
6	Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	2	28	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
7	Раздел 3. Гимнастика	12	1	11	Выполнение нормативов по гимнастике.
8	Раздел 4. Силовые упражнения	14	1	13	Выполнение нормативов по силовым упражнениям
9	Раздел 5. Упражнения на развитие основных двигательных качеств	6	1	5	Выполнение нормативов на развитие двигательных качеств.

10	Раздел 6. Специальная, физическая подготовка.	66	8	58	Выполнение контрольных нормативов по СП
11	Тема 1. Основы видов спорта. Нормы ГТО	2	1	1	Сдача нормативов ГТО.
12	Тема 2. Основы игры в волейбол	12	2	10	Учебная игра
13	Тема 3. Основы игры в баскетбол	10	2	8	Учебная игра
14	Тема 4. Основы игры в футбол	16	2	14	Учебная игра
15	Тема 5. Легкая атлетика	14	2	12	Выполнение нормативов
16	Тема 6. Подвижные игры	8	-	8	Учебная игра
17	Раздел 7. Соревнования. Правила соревнований.	6	-	6	Учебная игра
18	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования
Всего:		144	24	120	