

## Учебный план

### Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### Территория спорта

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Тема 1.</b> Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2	<b>Раздел 1.</b> Территория спорта. Физическое воспитание.	10	8	2	Тестирование
3	<b>Раздел 2.</b> Общая физическая подготовка	28	2	26	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
4	<b>Раздел 3.</b> Гимнастика	14	1	13	Выполнение нормативов по гимнастике.
5	<b>Раздел 4.</b> Силовые упражнения	14	1	13	Выполнение нормативов по силовым упражнениям
6	<b>Раздел 5.</b> Упражнения на развитие основных двигательных качеств	6	1	5	Выполнение нормативов на развитие двигательных качеств.
7	<b>Раздел 6.</b> Специальная, физическая подготовка.	62	9	53	Выполнение контрольных нормативов по СП
8	<b>Тема 1.</b> Основы видов спорта. Нормы ГТО	2	1	1	Сдача нормативов ГТО.
9	<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	14	2	12	Выполнение нормативов
10	<b>Тема 3.</b> Основы игры в волейбол	12	2	10	Учебная игра

11	<b>Тема 4.</b> Основы игры в баскетбол	10	2	8	Учебная игра
12	<b>Тема 5.</b> Основы игры в футбол	16	2	14	Учебная игра
13	<b>Тема 6.</b> Подвижные игры	8	-	8	Учебная игра
14	<b>Раздел 7.</b> Соревнования. Правила соревнований.	<b>6</b>	-	6	Учебная игра
15	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Соревнования
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	