

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитии. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	12	1	11
5	Легкая атлетика.	12	1	11
6	Подвижные игры.	26	2	24
7	Спортивные игры.	14	2	12
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		72	10	62

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, об особенностях физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	12	1	11
5	Легкая атлетика.	12	1	11
6	Подвижные игры.	14	2	12
7	Спортивные игры.	27	2	25
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		72	9	63

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	14	1	13
5	Легкая атлетика.	16	1	15
6	Пользовательские игры.	10	1	9
7	Спортивные игры.	25	2	24
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		73	7	65

3. Содержание программы общей физической подготовки

1 - 2 год обучени

1. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.