

## Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Учебный план дополнительной общеобразовательной/общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка» Группа 1,2  
1ый год реализации программы

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Понятие о физической культуре	1		1
2	Основные способы передвижения человека	1		1
3	Возникновение физической культуры у древних людей	1		1
4	Физические упражнения	1		1
5	Физические качества человека	В процессе урока		
6	Режим дня			
7	Утренняя зарядка			
8	Физкультминутки и физкультпаузы			
9	Понятие правильной осанки			
10	Оздоровительные формы занятий			
11	Развитие физических качеств			
12	Профилактика утомления			
13	Гимнастика с основами акробатики:	17	1	16
14	Легкая атлетика:	21	1	20
15	Подвижные и спортивные игры:	18		18
16	Футбол	4		4
	Итого:	64	2	62

2 год реализации программы Группа 1,2

№ п/п	Название темы	Всего часов	теория	Практика
1	Физическая культура как часть общей культуры личности.	1		1
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1		1
3	Зарождение Олимпийских игр	1		1
4	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1		1
5	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1		1
6	Закаливание	В процессе занятий		
7	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств			
8	Понятие длины и массы тела			
9	Правильная осанка			
10	Оздоровительные формы занятий			
11	Развитие физических качеств			
12	Профилактика утомления			
13	Гимнастика с основами акробатики:	15	1	14
14	Легкая атлетика:	20	1	19
15	Подвижные и спортивные игры:	20	1	19
16	Футбол	4		4
	Итого:	64	3	61

3ий год реализации программы Группа 3

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1		1
2	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1		1
3	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	1		1
4	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1		1
5	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	В процессе урока		
6	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.			
7	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			
8	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.			
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
10	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока		
11	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки			
12	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
13	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
14	Гимнастика для глаз.			
15	Гимнастика с основами акробатики:	16	1	15
16	Легкая атлетика:	20	1	19
17	Подвижные и спортивные игры	20	1	19
18	Футбол	4		4
	Итого:	64	3	61

4 год реализации программы Группы 4

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1		1
2	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		1
3	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	1		1
4	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		1
5	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	В процессе занятий		
6	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.			
7	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			
8	Игры и развлечения в зимнее время года.			
9	Игры и развлечения в летнее время года.			

10	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
11	Оздоровительные формы занятий.	<i>В процессе урока</i>		
12	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			
13	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
14	Профилактика утомления			
15	Комплексы дыхательных упражнений.			
15	Гимнастика для глаз.			
17	Гимнастика с основами акробатики	20	1	19
18	Акробатические упражнения:	6		6
19	Легкая атлетика	20	1	19
20	Беговая подготовка	10		10
21	Футбол	4		4
	Итого:	64	2	62