

**Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной программы
объединения «Веселые непоседы»
Первый год обучения**

№ п./п.	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	1	—	
2.	Вводное тестирование. Роль физического воспитания в жизни	1	1	—	тесты
3.	Общая физическая подготовка	25	1	24	практическое занятие
4.	Общеразвивающ ие упражнения	30	1	29	дидактическая игра
5.	Упражнения на развитие гибкости	14	—	14	импровизация
6.	Упражнения на развитие ловкости	15	1	16	эстафета
7.	Упражнения на развитие координации	16	—	16	тестирование
8.	Воспитательная работа. Спортивные игры	6	2	4	спортландия
	Итого	108	7	101	

Второй год обучения

№	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	1	—	
2	Вводное тестирование. История физической	1	1	—	тесты
3	Упражнения на развитие равновесия и координации	30	2	28	практическое занятие
4	Упражнения на развитие гибкости	10	—	10	дидактическая игра
5	Упражнения на развитие ловкости и меткости	20	1	19	импровизация
6	Упражнения на развитие силы и выносливости	24	—	24	эстафета
7	Лечебно-профилактический комплекс упражнений	14	1	13	тестирование
8	Воспитательная работа. Спортивные игры	8	3	5	спортландия
	Итого	108	8	100	