

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к модульной дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт»

№	Название модуля	Количество часов
1.	Основы игры в волейбол	72
2.	Основы игры в баскетбол	72
3.	Основы игры в футбол	72
4.	Основы настольного тенниса	72
5.	Основы легкой атлетики	72

Модуль «Основы игры в волейбол»

Название направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
	всего	теория	Практика	При дистанционном обучении	
Организационная работа по набору групп	4	-	4	4	
Вводное занятие. Входящий контроль	2	-	2	2	Практическое тестирование
Развитие двигательных качеств	24	2	22	20	
Обучение техническим элементам	22	4	18	18	
Деятельность оздоровительной направленности	10	2	8	18	
Соревновательная деятельность	8	2	6	8	
Промежуточная аттестация	2	-	2	2	тестирование, практическое тестирование, игра
Итого	72	10	62	72	

Модуль «Основы игры в баскетбол»

Название направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
	всего	теория	Практика	При дистанционном обучении	
Организационная работа по набору групп	4	-	4	4	
Вводное занятие. Входящий контроль	2	-	2	2	Практическое тестирование
Развитие двигательных качеств	24	2	22	20	
Обучение техническим и тактическим элементам	22	4	18	18	
Деятельность оздоровительной направленности	10	2	8	18	
Соревновательная деятельность	8	2	6	8	
Промежуточная аттестация	2	-	2	2	Практическое тестирование, игра
Итого	72	10	62	72	

Модуль «Основы игры в футбол»

№	Разделы	Количество часов				Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	при дистанц. обучении	
	Организационная работа по набору групп	4	-	4	4	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	1	0,5	0,5	1	Практическое тестирование
2	Знания о физической культуре	9	2	7	9	
3	Общая физическая подготовка: Легкая атлетика Футбол	47	2	45	-	
4	Деятельность оздоровительной направленности	10	2	8	57	
5	Промежуточная аттестация	1	-	1	1	Практическое тестирование, игра
ИТОГО:		72	6,5	65,5	72	

Модуль «Основы настольного тенниса»

Название направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
	всего	теория	Практика	При дистанционном обучении	
Организация работы по набору учащихся	2	-	2	-	
Вводное занятие. Входящая диагностика	2	1	1	2	Практическое тестирование, игра с педагогом
История настольного тенниса. Правила игры.	2	2	-	5	
Общеразвивающие упражнения	12	2	10	23	
Специальные упражнения	28	2	26	20	
Технические приемы игры	20	2	18	20	
Игра на счёт	4	2	2	-	
Промежуточная аттестация	2	-	2	2	Практическое тестирование
Итого	72	11	61	72	

Модуль «Основы легкой атлетики»

Название направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
	всего	теория	Практика	При дистанционном обучении	
Организационная работа по набору групп	4	-	4	4	
Вводное занятие. Входящий контроль	2	1	1	2	Практическое тестирование
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1	9	10	
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	16	
Технико-тактическая подготовка	30	4	26	30	

Соревновательная деятельность	6	-	6	6	
Промежуточная аттестация	4	-	4	4	тестирование, практическое тестирование
Итого	72	8	64	72	