

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
3	Значения занятий физической культурой. Гигиенические основы знаний, требования к форме, обуви	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
4	Основные виды движений	9		9	наблюдение
5	Строевые упражнения и перестроения	9		9	наблюдение
6	ОРУ	9		9	наблюдение
7	Подвижные игры и эстафеты	18		18	наблюдение
Раздел 3. Основные двигательные действия с мячами					
8	Катание и бросание мяча	27		27	наблюдение
9	Отбивание и метание мяча	28		28	наблюдение
Раздел 4. Итоговый контроль					
10	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4		4	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		108	3	105	