

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Веселый футбол»

Общий учебный план

Модуль 1 «Фитбол-гимнастика», возрастная группа 7-11 лет, 9 месяцев, 72 часа	Модуль 2 «Фитбол-атлетика», возрастная группа 7-11 лет, 9 месяцев, 72 часа
--	--

1 модуль “Фитбол-гимнастика”

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теоретические	Практические		
1	Вводное занятие	1	2	3	викторина
2	Балансировка на мяче		3	3	самооценка
3	Ознакомление с комплексом базового уровня	0,5	0,5	1	творческое задание
4	Разучивание и выполнение базового комплекса	2	15	17	самооценка
5	Ознакомление с комплексом среднего уровня	0,5	0,5	1	творческое задание, самооценка
6	Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня	2	15	17	творческое задание
7	Комплекс силовых упражнений		12	12	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Упражнения на физическое развитие		14	14	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Партерная гимнастика		3	3	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Итоговый контроль	1		1	практическое тестирование
	Всего:	7	65	72	

2 модуль “Фитбол-атлетика”

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теоретические	Практические		
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	викторина
2	Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	2	3	5	самооценка
3	Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня	2	15	17	творческое задание

4	Упражнения для укрепления мышц		13	13	самооценка
5	Выполнение индивидуальных упражнений		4	4	творческое задание, самооценка
6	Силовой комплекс и растяжка		6	6	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
7	Упражнения на развитие гибкости		13	13	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Разучивание и выполнение комплексов №1, №2, №3, №4	2	7	9	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Мониторинг	1	1	2	скрытое педагогическое наблюдение
11	Контрольное тестирование	1	1	2	Практическое тестирование
	Всего:	8,5	63,5	72	