

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля и итогового оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в здоровье сберегающие технологии.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
2	Дыхательные упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
3	Анатомия и физиология человека (основы)	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
4	Правила безопасных занятий спортом и движением	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
5	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
6	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
7	Основные виды движений	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
8	Основные виды движений	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
9	Упражнения для развития силы и выносливости	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
10	Упражнения для развития силы и выносливости	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
11	Гимнастика и акробатика для начинающих	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
12	Гимнастика и акробатика для начинающих	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
13	Игровые виды спорта: мини-футбол, волейбол (подвижные игры)	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
14	Игровые виды спорта: мини-футбол, волейбол (подвижные игры)	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
15	Дыхательные упражнения для плавания.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
16	Дыхательные упражнения для плавания.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
17	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
18	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки

19	Дыхательная гимнастика для укрепления дыхательной системы.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
20	Дыхательная гимнастика для укрепления дыхательной системы.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
21	Правильное питание как часть ЗОЖ.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
22	Правильное питание как часть ЗОЖ.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
23	Итоговые практические занятия по развитию осанки и дыхания	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
24	Итоговые практические занятия по развитию осанки и дыхания	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
25	Йога и пилатес для начинающих	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
26	Йога и пилатес для начинающих	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
27	Упражнения на баланс	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
28	Упражнения на баланс	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
29	Стретчинг – растяжка мышц	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
30	Стретчинг – растяжка мышц	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
31	Основные направления фитнеса	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
32	Правила безопасных тренировок и техника выполнения упражнений	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
33	Разминка перед тренировкой: важность и виды упражнений	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
34	Кардио-тренировки для развития выносливости	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
35	Силовые упражнения с собственным весом	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
36	Использование легких гантелей и эспандеров для силовых тренировок	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
37	Растяжка и гибкость: упражнения для профилактики травм и повышения эластичности мышц.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
38	Основы дыхательной гимнастики при физических нагрузках	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
39	Создание индивидуальной программы фитнес-занятий	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль:

					- Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
40	Практическая реализация индивидуальных программ	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
41	Практическая реализация индивидуальных программ	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
42	Виды групповых фитнес-занятий	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
43	Виды групповых фитнес-занятий	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
44	Мотивация к регулярным занятиям фитнесом	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
45	Мотивация к регулярным занятиям фитнесом	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
46	Влияние питания на результаты фитнес-тренировок	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
47	Влияние питания на результаты фитнес-тренировок	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
48	Итоговое занятие по теме «Фитнес»: демонстрация навыков, обсуждение опыта	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
49	Введение в фитнес	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль:
50	Введение в фитнес	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
51	Основные направления фитнеса	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
52	Основные направления фитнеса	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
53	Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
54	Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
55	Силовые упражнения для всего тела	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
56	Силовые упражнения для всего тела	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
57	Растяжка и гибкость	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
58	Растяжка и гибкость	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
59	Создание индивидуальной программы фитнес-занятий	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
60	Создание индивидуальной программы фитнес-занятий	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль:

					- Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
61	Анализ достигнутых результатов за пройденный период	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
62	Анализ достигнутых результатов за пройденный период	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
63	Итоговая диагностика физического состояния	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
64	Итоговая диагностика физического состояния	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
65	Обсуждение личных целей по здоровью и физической активности	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
66	Обсуждение личных целей по здоровью и физической активности	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
67	Разработка индивидуальных программ тренировок	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
68	Разработка индивидуальных программ тренировок	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
69	Способы по поддержанию мотивации и преодолению трудностей	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
70	Способы по поддержанию мотивации и преодолению трудностей	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
71	Итоговое мероприятие: демонстрация навыков	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
72	Итоговое мероприятие: демонстрация навыков	1	0,5	0,5	Итоговое мероприятие: - Фиксация результатов в бланке индивидуальной карточки
	ИТОГО:	72	36	36	