

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ лицей №378

_____ С.Ю. Ковалюк

« » _____ 2019 г.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы «Мини-футбол»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2	История развития футбола в России	4	-	4
3	Правила игры в мини-футбол	2	-	2
4	ОФП	6	26	32
5	Основы техники игры	10	30	40
6	Основы тактики игры	4	16	20
7	Контрольные игры и соревнования	4	16	20
8	Тестирование	1	5	6
9	Контрольные нормативы ОФП	1	5	6
10	Учебные игры	2	6	8
11	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		40	104	144

Педагог дополнительного образования

/Степанов Э.О./

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
« » _____ 2019 г.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы « Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2	История развития тенниса в России	4	-	4
3	Правила игры в настольный теннис	2	-	2
4	ОФП	6	26	32
5	Основы техники игры	10	30	40
6	Основы тактики игры	4	16	20
7	Контрольные игры и соревнования	4	16	20
8	Тестирование	1	5	6
9	Контрольные нормативы ОФП	1	5	6
10	Учебные игры	2	6	8
11	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		40	104	144

Педагог дополнительного образования

/Артемова Е.А./

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
« » _____ 2019 г.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы « Шахматы»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2	Сущность игры в шахматы	2	-	2
3	Ходы шахматных фигур	1	3	4
4	Завершение игры	4	8	12
5	Основы записи	4	8	12
6	Основные тактические приёмы	6	24	30
7	Обучающие игры	10	30	40
8	Квалификационный турнир безразрядников	4	26	30
9	Учебно-массовые мероприятия	1	7	8
10	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		38	106	144

Педагог дополнительного образования

/Калюжнов А.А./

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
« » _____ 2019 г.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы «Фитнес-йога»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2	Фитнес упражнения на развитие различных групп мышц	8	32	40
3	Направление, учения, философия йоги	4		4
4	Дыхание	2	6	8
5	Позы йоги	2	14	16
6	Балансы	2	10	12
7	Парная йога	6	14	20
8	Комплексы фитнес-йоги	8	32	40
9	Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:		40	104	144

Педагог дополнительного образования

/Овчаренко В.В./

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
« » _____ » 2019 г.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы «Степ»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2	Ритмопластика	8	22	30
3	Степ шаги	10	30	40
4	Степ композиции	8	28	36
5	Постановочная работа	8	22	30
6	Итоговое занятие	2	2	4
ИТОГО:		40	104	144

Педагог дополнительного образования

/Карпова Т.А./