

## Содержание

1. Введение	2
2. Пояснительная записка	4
3. Учебно-тематический план	8
3.1. Примерный план-график распределения учебного материала на три года обучения	8
3.2. Распределение учебного материала по годам обучения	9
3.2.1. План график распределения учебного материала на первый год обучения	9
3.2.2. План график распределения учебного материала на второй год обучения	19
3.2.3. План график распределения учебного материала на третий год обучения	29
4. Содержание образовательной программы	39
4.1. Первый год обучения	39
4.1.1. Учебный материал	39
4.1.2. Критерии оценки	42
4.2. Второй год обучения	43
4.2.1. Учебный материал	43
4.2.2. Критерии оценки	46
4.3. Второй год обучения	48
4.3.1. Учебный материал	48
4.3.2. Критерии оценки	51
5. Методическое обеспечение программы	54
5.1. Нормативы оценки физической подготовленности учащихся (мальчики, юноши)	54
6. Список литературы	56
7. Список приложений	57