

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА
Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 31 августа 2023г. № 16

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУ ДО ЦРТДиЮ
«Полярис» от 31 августа 2023г. № 525

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Готов к труду и обороне»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Таборская Елена Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Готов к труду и обороне**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся невозможно без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Данная Программа направлена на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности ребенка посредством внедрения комплекса ГТО.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат

физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых учащиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе способствует и участие в соревновательной деятельности.

Практическая значимость обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка учащихся создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Адресат программы: учащиеся 10-12 лет.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академическому часу.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся и предоставление возможности успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

1. Образовательные:

-обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;
-обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями и техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Развивающие:

-развивать физические качества;
-развивать функциональные возможности организма.

3. Воспитательные:

-создавать положительное отношение учащихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
-формировать осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- будут понимать значение спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья;
- смогут выполнять правила безопасного поведения во время занятий и определять причины травматизма;
- будут знать правила подвижных и спортивных игр;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Метапредметные результаты:

- приобретут потребность в сотрудничестве со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- приобретут умение выражать свои эмоции;
- смогут оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Личностные результаты:

- будут бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- смогут соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий.

Формы аттестации / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложения № 2,3)

Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Оценочные материалы. (Приложения № 4,5,6,7). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 9)

По окончанию обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 15)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 8)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 10)

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний 8 часов					
1	Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО	2	2		наблюдение
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2	2		опрос
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2	2		опрос
4	Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	2	2		опрос
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 116 часов					
5	Челночный бег	8	-	8	наблюдение
6	Бег на короткие дистанции	10	-	10	наблюдение
7	Смешанное передвижение на 1 км	8	-	8	наблюдение
8	Бег на длинные дистанции	10		10	
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	8	-	8	наблюдение
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	8	-	8	наблюдение
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	-	8	наблюдение
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	8	-	8	наблюдение
13	Прыжок в длину	8	-	8	наблюдение
14	Метание мяча	8	-	8	наблюдение
15	Подвижные и спортивные игры	22	-	22	наблюдение
16	Бег на лыжах	10	-	10	наблюдение
Раздел 3. Спортивные мероприятия 14 часов					
17	Соревнования	14	-	14	наблюдение
Раздел 4. Диагностика физической подготовки 4 часа					
18	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов 2 час					
19	Итоговое занятие	2	2		наблюдение
ИТОГО		144	10	134	

Ожидаемые результаты

К концу обучения:

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- краткие характеристики техники выполнения физических упражнений;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- основные гигиенические правила;

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний (8 ч)

1. Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО (2ч).

Теория.

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении массовых мероприятий, технике безопасности во время экскурсий, технике безопасности в спортивном зале, технике безопасности на стадионе, технике безопасности во время спортивных соревнований.

Что такое комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии учащихся.

2. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями (2ч).

Теория.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).

3. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями (2ч).

Теория.

Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Выбор и подготовка мест занятий.

4. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм (2ч).

Теория.

Гигиенические основы знаний: гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных

погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.
(116ч)

5. Челночный бег (8ч).

Практика.

Челночный бег 3 х 10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 10 - 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9м, 3х10м, 2х3+ 2х6+ 2 х 9м.

6. Бег на короткие дистанции (10ч).

Практика.

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10 - 15 м. Бег с ускорением 20 - 30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 - 40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. .

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15 - 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20 – 25 м).

7. Смешанное передвижение на 1 км (8ч).

Практика.

(Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

8. Бег на длинные дистанции (10ч).

Практика.

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32 - 36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м - ходьба 100 м - бег 200 м; бег 400 м - ходьба 200 м - бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150— 160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300 - 400 м.

9. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)(8ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100 - 110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

10.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)(8ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

11.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(8ч).

Практика.

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

12.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(8ч).

Практика.

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

13.Прыжок в длину (8ч).

Практика.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 - 70 см, установленное на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Прыжок в длину с разбега.

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2 - 3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8 - 10шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250см от места отталкивания.

14.Метание мяча (8ч).

Практика.

Метание теннисного мяча в цель.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 - 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

15. Подвижные и спортивные игры (22 ч).

Практика.

Обязательными условиями построения занятий с подвижными играми, являются чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний, и распоряжений педагога, строгое соблюдение дидактических принципов.

Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Море волнуется раз...», «Гонки мячей», «Второй лишний», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

16. Бег на лыжах (10ч).

Практика.

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин с ускорениями на отрезках 50 - 100м (4- 5раз) Бег на лыжах на отрезках 300 - 500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (14ч)

17. Соревнования (14ч)

Практика.

«Сильные, смелые, ловкие, умелые»

«А ну-ка, мальчики!». «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«Мы готовы к ГТО!»

Раздел 4. Диагностика физической подготовки (4 ч)

18. Контрольные нормативы (4ч)

Практика.

Общая физическая подготовка:

-челночный бег 3x10 м с кубиками;

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

-метание мяча весом 150 г на дальность.

Раздел 5. Подведение итогов (2 ч)

19. Итоговое занятие (2ч)

Теория.

Викторина «Спорт – это сила». Подведение итогов учебного года.

Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Спортивный зал, кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием.

Лыжная трасса.

Спортивный инвентарь и оборудование

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1 шт.
3	Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр	1 комплект
4	Коврик гимнастический	15 шт.
5	Мат гимнастический	5 шт.
6	Мяч теннисный	15 шт.
7	Обруч гимнастический диаметром 90 см, закреплённые на стене	15 шт.
8	Перекладина гимнастическая	5 шт.
9	Рулетка измерительная (2-3 м)	1 шт.
10	Секундомер электронный	1 шт.
11	Скакалка гимнастическая	15 шт.
12	Скамья гимнастическая	5 шт.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение),

- наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.),

- практический.

Формы организации образовательного процесса:

-практическое занятие,

-беседа,

- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология,
- технология дифференцированного обучения

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

- 1.Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2013-111 с.
- 2.Гуревич И. А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: практ. Пособие 2 – е изд. стереотип. – Мн.: выш. Школа, 2013 – 319с
- 3.Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе.[Текст]: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько - М. ВАКО, 2003 – 272с.
- 3.Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2012-93 с.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/. – М., Просвещение, 2016
- 5.Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов физической культуры – м.: Спорт Академ Пресс, 2012 - 229 с.
- 6.Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы - М.: Просвещение, 2012. – 34 с.
- 7.Учебник Лях В. И. «Физическая культура 1 – 4 классы, издательство «Просвещение» 2012 г.
- 8.Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших дошкольников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2013 г. – 224с.

Список литературы для детей и родителей

- 1.Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2013г.
2. Геллер Е. М. «Игры на переменах для дошкольников 1 – 4 классов». М.: Физкультура и спорт, 2012г.
- 3.Георгиевский В. А.Шитикова Л. И. «Проведение праздников в начальных классах». М.:Просвещение, 2014г.

4. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2011г

Перечень интернет ресурсов

1. ВФСК ГТО официальный сайт. <https://www.gto.ru>
2. Международный образовательный портал. <https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-dlja-pedagogov-podvizhnye-igry-po-progame.html>
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>
4. Сборник игр в помощь педагогу /инфоурок. <https://infourok.ru/sbornik-igr-v-pomosch-pedagogu-887740.html>
5. Физическая культура и спорт. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/fizicheskaja_kultura_i_sport/9-1-0-1663

Приложения к образовательной программе «Готов к труду и обороне» 1 год обучения /базовый уровень/

- № 1 Календарный учебный график.
- № 2 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.
- № 3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.
- № 4 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/.
- № 5 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/.
- № 6 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.
- № 7 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП.
- № 8 Тестирование теоретической подготовки.
- № 9 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- № 10 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».
- № 11 Протокол тестирования теоретической подготовки.
- № 12 Таблица « Воспитательная работа».
- № 13 Таблица «Методическая работа».
- № 14 Таблица «Работа с родителями».
- № 15 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: «Готов к труду и обороне»

Группа № 7, 1 год обучения.

Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:	10									
Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО?	2	2								
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2		2							
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2				2					
Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	2			2						
Итоговое занятие.	2									2
2.Практические занятия:	134									
Челночный бег	8	2		2			2		2	
Бег на короткие дистанции	8	2	2				2	2		
Смешанное передвижение на 1 км	10	2		2		2		2	2	
Бег на длинные дистанции	8	2	2					2		2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	10	2		2	2		2	2		
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	8		2	2		2			2	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	2			2		2		2	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	8		2	2		2			2	
Прыжок в длину	8		2		2		2	2		
Метание мяча	8	2		2		2			2	
Подвижные и спортивные игры	22	2	2	4	2	4	2	2	2	2
Бег на лыжах	10				2	4	4			
Соревнования	14	2	2	2		2	2	2		2
Контрольные нормативы	4				2				2	
Всего часов:	144	20	16	20	14	18	18	14	16	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00C3A066AA5153D8CD21F3FBE7A7F58F71
Владелец:	Белякова Елена Викторовна, Белякова, Елена Викторовна, polyaris@edumonch.ru, 510702219770, 06042713927, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС", директор, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 21.06.2023 12:51:00 UTC+03 Действителен до: 13.09.2024 12:51:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	11.09.2023 18:14:16 UTC+03