

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Группа №3, 1 года обучения. Объединение: «Готов к труду и обороне» Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы З А Н Я Т И Й									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:	5										
Вводное занятие. Инструктажи.Краткое содержание и программа занятий.	1	1									
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1		1								
Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта	1				1						
Оказание первой доврачебной помощи на занятиях ФК	1			1							
Итоговое занятие										1	
2.Практические занятия:	103										
Челночный бег	7	1	1	1			1	1	1	1	
Бег на короткие дистанции	8	1	2				1	2	2		
Смешанное передвижение на 1 км	6	1	1	1	1			1	1		
Бег на длинные дистанции	7	2		1				2	1	1	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	2			2	1	1				
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	6			1	1	1	1	1	1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	1	1	1		1		1		1	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	1	1	1	1	1	1	1			
Прыжок в длину	6	2		1	1		1	1			
Метание мяча	7		2	1	1	1		1	1		
Подвижные и спортивные игры	21	3	2	3	2	1	2	4	2	2	
Бег на лыжах	4				2	2					
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2				1		1				
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2						1	1			
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2		1				1				
«Весёлые старты»	2	1							1		
«Мы готовы к ГТО!»	2					1				1	
Контрольные нормативы	2				1				1		
Всего часов:	108	15	12	12	15	9	11	15	12	7	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Группа № 4, 2 года обучения. Объединение: «Готов к труду и обороне» Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:	5										
Вводное занятие. Инструктажи.Краткое содержание и программа занятий.	1	1									
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1		1								
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения	1				1						
Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1			1							
Итоговое занятие										1	
2.Практические занятия:	103										
Челночный бег	7	1	1	1			1	1	2		
Бег на короткие дистанции	8	1	2			1	1	1	1	1	
Смешанное передвижение на 1 км	6	1	1	1	1			1	1		
Бег на длинные дистанции	7	2		1				2	2		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	2			2	1	1				
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	6			1	1	1	1	1	1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	1	1	1		1		1		1	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	1	1	1	1	1	1	1			
Прыжок в длину	6	2		1	1		1	1			
Метание мяча	7		2	2	1	1			1		
Подвижные и спортивные игры	21	2	4	3	2	1	3	2	3	1	
Бег на лыжах	4				2	2					
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2				1		1				
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2						1	1			
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2		1				1				
«Весёлые старты»	2	1							1		
«Мы готовы к ГТО!»	2					1				1	
Контрольные нормативы	2				1				1		
Всего часов:	108	14	14	13	14	10	12	12	14	5	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Группа № 5, 2 года обучения. Объединение: «Готов к труду и обороне» Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:	5										
Вводное занятие. Инструктажи.Краткое содержание и программа занятий.	1	1									
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1		1								
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения	1				1						
Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1			1							
Итоговое занятие										1	
2.Практические занятия:	103										
Челночный бег	7	1	1	1			1	1	2		
Бег на короткие дистанции	8	1	2			1	1	1	1	1	
Смешанное передвижение на 1 км	6	1	1	1	1			1	1		
Бег на длинные дистанции	7	2		1				2	2		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	2			2	1	1				
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	6			1	1	1	1	1	1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	1	1	1		1		1		1	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	1	1	1	1	1	1	1			
Прыжок в длину	6	2		1	1		1	1			
Метание мяча	7		2	2	1	1			1		
Подвижные и спортивные игры	21	2	4	3	2	1	3	2	3	1	
Бег на лыжах	4				2	2					
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2				1		1				
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2						1	1			
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2		1				1				
«Весёлые старты»	2	1							1		
«Мы готовы к ГТО!»	2					1				1	
Контрольные нормативы	2				1				1		
Всего часов:	108	14	14	13	14	10	12	12	14	5	