

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год
Объединение: «Готов к труду и обороне»

Группа №1, 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:										
Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО?	1	1								
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1		1							
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1				1					
Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	1			1						
Итоговое занятие.	1									1
2.Практические занятия:										
Челночный бег	7	2	1	1			1	1	1	
Бег на короткие дистанции	9	2	1	1	1			2	1	1
Смешанное передвижение на 1 км	6	2	1	1				1	1	
Бег на длинные дистанции	9	2	1	1					3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6			1	2	1	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	6		1	1	1	1	1	1		
Прыжок в длину	6	1		1	1		1	2		
Метание мяча	6		1	1	1		1		1	1
Подвижные и спортивные игры	22	2	3	3	3	4	2	2	1	2
Бег на лыжах	4					2	2			
Соревнования	8		1		1		1	2	1	2
Контрольные нормативы	2				1				1	
Всего часов:	108	13	13	13	13	10	12	13	12	9

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год
Объединение: «Готов к труду и обороне»

Группа №2, 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:	5									
Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО?	1	1								
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1		1							
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1				1					
Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	1			1						
Итоговое занятие.	1									1
2.Практические занятия:										
Челночный бег	7	2	1	1			1	1	1	
Бег на короткие дистанции	9	2	1	1	1			2	1	1
Смешанное передвижение на 1 км	6	2	1	1				1	1	
Бег на длинные дистанции	9	2	1	1					1	3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6			1	2	1	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	6		1	1	1	1	1	1		
Прыжок в длину	6	1		1	1		1	2		
Метание мяча	6		1	1	1		1		1	1
Подвижные и спортивные игры	22	2	3	3	3	4	1	2	2	2
Бег на лыжах	4					2	2			
Соревнования	8		1		1		1	2	1	2
Контрольные нормативы	2				1				1	
Всего часов:	108	13	13	13	13	10	11	13	12	10