

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

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	