

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Навстречу к ГТО» (базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Таборская Елена Владимировна педагог
дополнительного образования

Учебный план 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний 4 часа					
1	Вводное занятие. Инструктажи. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	1		наблюдение
3	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта	1	1		наблюдение
4	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях ФК	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 91 час					
5	Челночный бег	7	-	7	наблюдение
6	Бег на короткие дистанции	8	-	8	наблюдение
7	Смешанное передвижение на 1 км	6	-	6	наблюдение
8	Бег на длинные дистанции	7	-	7	
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	-	6	наблюдение
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	6	-	6	наблюдение
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	-	6	наблюдение
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7	-	7	наблюдение
13	Прыжок в длину	6	-	6	наблюдение
14	Метание мяча	7	-	7	наблюдение
15	Подвижные и спортивные игры	21	-	21	наблюдение
16	Бег на лыжах	4	-	4	наблюдение
Раздел 3. Спортивные мероприятия 10 часов					
17	Соревнования	10	-	10	наблюдение
Раздел 4. Диагностика физической подготовки 2 часа					
18	Контрольные нормативы	2	-	2	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов 1 час					
19	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		108	5	103	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
 «Навстречу к ГТО» (базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Таборская Елена Владимировна педагог
 дополнительного образования

Учебный план 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний 4 часа					
1	Вводное занятие. Инструктажи Краткое содержание и программа занятий	1	1	-	наблюдение
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	1	-	наблюдение
3	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения	1	1	-	наблюдение
4	Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1	1	-	наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 90 часов					
5	Челночный бег	7	-	7	наблюдение
6	Бег на короткие дистанции	8	-	8	наблюдение
7	Смешанное передвижение на 1 км	6	-	6	наблюдение
8	Бег на длинные дистанции	7	-	7	наблюдение
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6	-	6	наблюдение
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	6	-	6	наблюдение
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6	-	6	наблюдение
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6	-	6	наблюдение
13	Прыжок в длину	6	-	6	наблюдение
14	Метание мяча	6	-	6	наблюдение
15	Подвижные и спортивные игры	22	-	22	наблюдение
16	Бег на лыжах	4	-	4	наблюдение
Раздел 3. Спортивные мероприятия 10 часов					
17	Соревнования	10	-	10	наблюдение
Раздел 4. Диагностика физической подготовки 2 часа					
18	Контрольные нормативы	2	-	2	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов 1 час					
19	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		108	5	103	