

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
 физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**  
 (базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы: Рябина Наталья Сергеевна педагог  
 дополнительного образования

**Учебный план и содержание деятельности**  
**1 год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>		
<b>1.1.</b>	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой		1	-	опрос
<b>1.2.</b>	Основы теории физической культуры и спорта		1	-	опрос
<b>1.3.</b>	Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур, режим дня		1	-	опрос
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>34</b>		<b>34</b>	
<b>2.1.</b>	Гимнастика	15	-	15	наблюдение
<b>2.2.</b>	Легкая атлетика	19	-	19	наблюдение
<b>3. Элементы спортивных и подвижных игр</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
<b>4. Корректирующая гимнастика</b>		<b>16</b>	-	<b>16</b>	
<b>4.1.</b>	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	9	-	9	наблюдение
<b>4.2.</b>	Дыхательная гимнастика	4	-	4	наблюдение
<b>4.3.</b>	Пальчиковая гимнастика	3	-	3	наблюдение
<b>5.Контрольные нормативы</b>		<b>4</b>	-	<b>4</b>	тестирование
<b>6.Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		наблюдение
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
 физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**  
 (базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы: Рябина Наталья Сергеевна педагог  
 дополнительного образования

**Учебный план и содержание деятельности  
 2 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Представление о здоровом образе жизни, его значение для человека		1	-	опрос
1.2.	Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека		1	-	опрос
1.3.	Влияние на организм вредных привычек		1	-	опрос
<b>2.Общая физическая подготовка</b>		<b>67</b>	<b>-</b>	<b>67</b>	
2.1.	Гимнастика	31	-	31	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	36	-	36	наблюдение
<b>3.Элементы спортивных и подвижных игр</b>		<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	наблюдение
<b>4.Корригирующая гимнастика</b>		<b>43</b>	<b>-</b>	<b>43</b>	
4.1.	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	23	-	23	наблюдение
4.2.	Дыхательная гимнастика	10	-	10	наблюдение
4.3.	Пальчиковая гимнастика	10	-	10	наблюдение
<b>5.Контрольные нормативы</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	тестирование
<b>6.Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		наблюдение
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
 физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**  
 (базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы: Рябина Наталья Сергеевна педагог  
 дополнительного образования

**Учебный план и содержание деятельности  
 3 год обучения**

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Движение – это жизнь		1	-	опрос
<b>1.2.</b>	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения.		1	-	опрос
<b>1.3.</b>	Значение занятий физической культурой для будущей профессии		1		опрос
<b>2.Общая физическая подготовка</b>		<b>99</b>	<b>-</b>	<b>99</b>	
<b>2.1.</b>	Гимнастика	45	-	45	наблюдение
<b>2.2.</b>	Легкая атлетика	54	-	54	наблюдение
<b>3.Элементы спортивных и подвижных игр</b>		<b>63</b>	<b>-</b>	<b>63</b>	наблюдение
<b>4..Корригирующая гимнастика</b>		<b>46</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	
<b>4.1.</b>	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	24	-	24	наблюдение
<b>4.2.</b>	Дыхательная гимнастика	10	-	10	наблюдение
<b>4.3.</b>	Пальчиковая гимнастика	12	-	12	наблюдение
<b>5..Контрольные нормативы</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	тестирование
<b>6.Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		наблюдение
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
 физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**  
 (базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы: Рябина Наталья Сергеевна педагог  
 дополнительного образования

**Учебный план и содержание деятельности  
 4 год обучения**

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Признаки утомления		1	-	опрос
1.2.	Закономерности двигательной активности спортивной тренировки		1	-	опрос тест
1.3.	Оказание первой помощи на занятиях ФК		1		опрос тест
<b>2.Общая физическая подготовка</b>		<b>99</b>	<b>-</b>	<b>99</b>	
2.1.	Гимнастика	45	-	45	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	54	-	54	наблюдение
<b>3.Элементы спортивных и подвижных игр</b>		<b>63</b>	<b>-</b>	<b>63</b>	наблюдение
<b>4.Корригирующая гимнастика</b>		<b>46</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	
4.1.	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	20	-	20	наблюдение
4.2.	Дыхательная гимнастика	16	-	16	наблюдение
4.3.	Пальчиковая гимнастика	10	-	10	наблюдение
<b>5.Контрольные нормативы</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	тестирование
<b>6.Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	наблюдение
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>3</b>	<b>213</b>	