

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
 физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП плюс»**  
 (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Стовбун Стефания Витальевна педагог  
 дополнительного образования

**Учебный план и содержание деятельности**

Таблица 2

№ 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>	Техника выполнения физических упражнений		1		опрос
<b>1.3.</b>	Правила подвижных игр		1		опрос
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>96</b>		<b>96</b>	
<b>2.1.</b>	Общеразвивающие упражнения	16		16	наблюдение
<b>2.2.</b>	Строевые упражнения	8		8	наблюдение
<b>2.3.</b>	Упражнения на развитие быстроты	16		16	наблюдение
<b>2.4.</b>	Упражнения на развитие гибкости	16		16	наблюдение
<b>2.5.</b>	Упражнения на развитие координации	16		16	наблюдение
<b>2.6.</b>	Упражнения на развитие выносливости	8		8	наблюдение
<b>2.7.</b>	Упражнения на развитие силы	16		16	наблюдение
<b>3. Эстафеты</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	наблюдение
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>64</b>		<b>64</b>	
<b>4.1.</b>	Игры большой подвижности	24		24	наблюдение
<b>4.2.</b>	Игры средней подвижности	24		24	наблюдение
<b>4.3.</b>	Игры малой подвижности	16		16	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>200</b>	<b>3</b>	<b>197</b>	