

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	
1. Теоретическая подготовка		3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой		1		опрос
1.2.	Техника выполнения физических упражнений		1		опрос
1.3.	Правила подвижных игр		1		опрос
2. Общая физическая подготовка		96		96	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	16		16	наблюдение
2.2.	Строевые упражнения	8		8	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие быстроты	16		16	наблюдение
2.4.	Упражнения на развитие гибкости	16		16	наблюдение
2.5.	Упражнения на развитие координации	16		16	наблюдение
2.6.	Упражнения на развитие выносливости	8		8	наблюдение
2.7.	Упражнения на развитие силы	16		16	наблюдение
3. Эстафеты		32		32	наблюдение
4. Подвижные и спортивные игры		64		64	
4.1.	Игры большой подвижности	24		24	наблюдение
4.2.	Игры средней подвижности	24		24	наблюдение
4.3.	Игры малой подвижности	16		16	наблюдение
5. Контрольные нормативы		4		4	тестирование
6. Итоговое занятие		1		1	наблюдение
ВСЕГО:		200	3	197	