

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
 физкультурно-спортивной направленности  
**«Первый шаг к ГТО»** (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-8 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	
<b>Раздел 1. Основы знаний 4 часа</b>					
1	Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО	1	1		наблюдение
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	1		опрос
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	1		опрос
4	Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	1	1		опрос
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 93 часа</b>					
5	Челночный бег	7	-	7	наблюдение
6	Бег на короткие дистанции	9	-	9	наблюдение
7	Смешанное передвижение на 1 км	6	-	6	наблюдение
8	Бег на длинные дистанции	9		9	
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	17	-	17	наблюдение
16	Бег на лыжах	9	-	9	наблюдение
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия 8 часов</b>					
17	Соревнования	8	-	8	наблюдение
<b>Раздел 4. Диагностика физической подготовки 2 часа</b>					
18	Контрольные нормативы	2	-	2	тестирование
<b>Раздел 5. Подведение итогов 1 час</b>					
19	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>5</b>	<b>103</b>	