

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА  
Методическим советом  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 31 августа 2023г. № 16

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МБУ ДО ЦРТДиЮ  
«Полярис» от 31 августа 2023г. № 525

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Готов к труду и обороне»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Таборская Елена Владимировна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2023

## **Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Готов к труду и обороне**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся невозможно без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Данная Программа направлена на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности ребенка посредством внедрения комплекса ГТО.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат

физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых учащиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе способствует и участие в соревновательной деятельности.

Практическая значимость обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка учащихся создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

**Адресат программы:** учащиеся 10-12 лет.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объем программы:** 144 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академическому часу.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Виды занятий по программе.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся и предоставление возможности успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Задачи:**

1. Образовательные:

-обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;  
-обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями и техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Развивающие:

-развивать физические качества;  
-развивать функциональные возможности организма.

3. Воспитательные:

-создавать положительное отношение учащихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;  
-формировать осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- будут понимать значение спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья;
- смогут выполнять правила безопасного поведения во время занятий и определять причины травматизма;
- будут знать правила подвижных и спортивных игр;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

### **Метапредметные результаты:**

- приобретут потребность в сотрудничестве со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- приобретут умение выражать свои эмоции;
- смогут оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

### **Личностные результаты:**

- будут бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- смогут соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий.

## **Формы аттестации / контроля**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложения № 2,3)

Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Оценочные материалы. (Приложения № 4,5,6,7). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 9)

По окончанию обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 15)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 8)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 10)

## Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний 8 часов</b>					
1	Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО	2	2		наблюдение
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2	2		опрос
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2	2		опрос
4	Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	2	2		опрос
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 116 часов</b>					
5	Челночный бег	8	-	8	наблюдение
6	Бег на короткие дистанции	10	-	10	наблюдение
7	Смешанное передвижение на 1 км	8	-	8	наблюдение
8	Бег на длинные дистанции	10		10	
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	8	-	8	наблюдение
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	8	-	8	наблюдение
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	-	8	наблюдение
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	8	-	8	наблюдение
13	Прыжок в длину	8	-	8	наблюдение
14	Метание мяча	8	-	8	наблюдение
15	Подвижные и спортивные игры	22	-	22	наблюдение
16	Бег на лыжах	10	-	10	наблюдение
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия 14 часов</b>					
17	Соревнования	14	-	14	наблюдение
<b>Раздел 4. Диагностика физической подготовки 4 часа</b>					
18	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
<b>Раздел 5. Подведение итогов 2 час</b>					
19	Итоговое занятие	2	2		наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## Ожидаемые результаты

### К концу обучения:

*знать:*

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- краткие характеристики техники выполнения физических упражнений;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- основные гигиенические правила;

*уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Основы знаний (8 ч)

#### 1. Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО (2ч).

Теория.

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении массовых мероприятий, технике безопасности во время экскурсий, технике безопасности в спортивном зале, технике безопасности на стадионе, технике безопасности во время спортивных соревнований.

Что такое комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии учащихся.

#### 2. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями (2ч).

Теория.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).

#### 3. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями (2ч).

Теория.

Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Выбор и подготовка мест занятий.

#### 4. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм (2ч).

Теория.

Гигиенические основы знаний: гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных

погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**  
(116ч)

### **5. Челночный бег (8ч).**

Практика.

Челночный бег 3 х 10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 10 - 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9м, 3х10м, 2х3+ 2х6+ 2 х 9м.

### **6. Бег на короткие дистанции (10ч).**

Практика.

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10 - 15 м. Бег с ускорением 20 - 30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 - 40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. .

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15 - 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20 – 25 м).

### **7. Смешанное передвижение на 1 км (8ч).**

Практика.

(Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

### **8. Бег на длинные дистанции (10ч).**

Практика.

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32 - 36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м - ходьба 100 м - бег 200 м; бег 400 м - ходьба 200 м - бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150— 160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300 - 400 м.

### **9. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)(8ч).**

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100 - 110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

### **10.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)(8ч).**

Практика.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

### **11.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(8ч).**

Практика.

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

### **12.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(8ч).**

Практика.

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

### **13.Прыжок в длину (8ч).**

Практика.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 - 70 см, установленное на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Прыжок в длину с разбега.

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2 - 3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8 - 10шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250см от места отталкивания.

### **14.Метание мяча (8ч).**



Практика.

Метание теннисного мяча в цель.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 - 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

### **15. Подвижные и спортивные игры (22 ч).**

Практика.

Обязательными условиями построения занятий с подвижными играми, являются чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний, и распоряжений педагога, строгое соблюдение дидактических принципов.

Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Море волнуется раз...», «Гонки мячей», «Второй лишний», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

### **16. Бег на лыжах (10ч).**

Практика.

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин с ускорениями на отрезках 50 - 100м (4- 5раз) Бег на лыжах на отрезках 300 - 500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

## **Раздел 3. Спортивные мероприятия (14ч)**

### **17. Соревнования (14ч)**

Практика.

«Сильные, смелые, ловкие, умелые»

«А ну-ка, мальчики!». «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«Мы готовы к ГТО!»

## **Раздел 4. Диагностика физической подготовки (4 ч)**

### **18. Контрольные нормативы (4ч)**

Практика.

Общая физическая подготовка:

-челночный бег 3х10 м с кубиками;

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

-метание мяча весом 150 г на дальность.

**Раздел 5. Подведение итогов (2 ч)**

**19. Итоговое занятие (2ч)**

Теория.

Викторина «Спорт – это сила». Подведение итогов учебного года.

### **Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение**

**Спортивное помещение**

Спортивный зал, кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием.

Лыжная трасса.

### **Спортивный инвентарь и оборудование**

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1 шт.
3	Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр	1 комплект
4	Коврик гимнастический	15 шт.
5	Мат гимнастический	5 шт.
6	Мяч теннисный	15 шт.
7	Обруч гимнастический диаметром 90 см, закреплённые на стене	15 шт.
8	Перекладина гимнастическая	5 шт.
9	Рулетка измерительная (2-3 м)	1 шт.
10	Секундомер электронный	1 шт.
11	Скакалка гимнастическая	15 шт.
12	Скамья гимнастическая	5 шт.

### **Кадровое обеспечение**

Квалифицированный педагог дополнительного образования

### **Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения:**

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение),

- наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.),

- практический.

**Формы организации образовательного процесса:**

-практическое занятие,

-беседа,

- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

***Педагогические технологии:***

- технология группового обучения,
- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология,
- технология дифференцированного обучения

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

**Календарный учебный график (Приложение № 1)**

**Список литературы для педагога**

- 1.Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2013-111 с.
- 2.Гуревич И. А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: практ. Пособие 2 – е изд. стереотип. – Мн.: выш. Школа, 2013 – 319с
- 3.Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе.[Текст]: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько - М. ВАКО, 2003 – 272с.
- 3.Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2012-93 с.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/. – М., Просвещение, 2016
- 5.Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов физической культуры – м.: Спорт Академ Пресс, 2012 - 229 с.
- 6.Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы - М.: Просвещение, 2012. – 34 с.
- 7.Учебник Лях В. И. «Физическая культура 1 – 4 классы, издательство «Просвещение» 2012 г.
- 8.Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших дошкольников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2013 г. – 224с.

**Список литературы для детей и родителей**

- 1.Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2013г.
2. Геллер Е. М. «Игры на переменах для дошкольников 1 – 4 классов». М.: Физкультура и спорт, 2012г.
- 3.Георгиевский В. А.Шитикова Л. И. «Проведение праздников в начальных классах». М.:Просвещение, 2014г.

4. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2011 г

### **Перечень интернет ресурсов**

1. ВФСК ГТО официальный сайт. <https://www.gto.ru>
2. Международный образовательный портал. <https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-dlja-pedagogov-podvizhnye-igry-po-progame.html>
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>
4. Сборник игр в помощь педагогу /инфоурок. <https://infourok.ru/sbornik-igr-v-pomosch-pedagogu-887740.html>
5. Физическая культура и спорт. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/fizicheskaja\\_kultura\\_i\\_sport/9-1-0-1663](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/fizicheskaja_kultura_i_sport/9-1-0-1663)

### **Приложения к образовательной программе «Готов к труду и обороне» 1 год обучения /базовый уровень/**

- № 1 Календарный учебный график.
- № 2 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.
- № 3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.
- № 4 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/.
- № 5 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/.
- № 6 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.
- № 7 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП.
- № 8 Тестирование теоретической подготовки.
- № 9 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- № 10 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».
- № 11 Протокол тестирования теоретической подготовки.
- № 12 Таблица « Воспитательная работа».
- № 13 Таблица «Методическая работа».
- № 14 Таблица «Работа с родителями».
- № 15 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

## Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: «Готов к труду и обороне»

Группа № 7, 1 год обучения.

Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>1.Теоретические занятия:</b>	<b>10</b>										
Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО?	2	2									
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2		2								
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2				2						
Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	2			2							
Итоговое занятие.	2									2	
<b>2.Практические занятия:</b>	<b>134</b>										
Челночный бег	8	2		2			2		2		
Бег на короткие дистанции	8	2	2				2	2			
Смешанное передвижение на 1 км	10	2		2		2		2	2		
Бег на длинные дистанции	8	2	2					2		2	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	10	2		2	2		2	2			
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	8		2	2		2			2		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	2			2		2		2		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	8		2	2		2			2		
Прыжок в длину	8		2		2		2	2			
Метание мяча	8	2		2		2			2		
Подвижные и спортивные игры	22	2	2	4	2	4	2	2	2	2	
Бег на лыжах	10				2	4	4				
Соревнования	14	2	2	2		2	2	2		2	
Контрольные нормативы	4				2				2		
<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	20	16	20	14	18	18	14	16	8	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	00C3A066AA5153D8CD21F3FBE7A7F58F71
<b>Владелец:</b>	Белякова Елена Викторовна, Белякова, Елена Викторовна, polyaris@edumonch.ru, 510702219770, 06042713927, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС", директор, Мурманская область, RU
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 21.06.2023 12:51:00 UTC+03 Действителен до: 13.09.2024 12:51:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	11.09.2023 18:14:16 UTC+03