

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гридасовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы



И.В.Воробьева

приказ от 16.05.23 г № 85

Учебный план дополнительного образования

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Программа «Юный футболист»					
1	Знакомство обучающихся друг с другом.	1	1		
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
3	Тактическая подготовка.	1	1		
4	Общая и специальная физическая подготовка	11	1	10	
5	Техническая подготовка	13	2	11	
6	Игры и соревнования	5		6	
7	Контрольные испытания. Посещение и участие в соревнованиях	3	1	2	Соревнования
Программа «ГТО»					
1	Основы знаний -Вводное занятие - Занятие с образовательно-познавательной направленностью	2	2		
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей -Бег на 1,5(2) км	35		4	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)			3	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу			4	
5	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу			4	
6	Прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лёжа на спине			3	

	за 1 мин				
7	Бег на лыжах			6	
8	Бег на 60м			4	
9	Метание и прыжок в длину с разбега			3	
3	Спортивные мероприятия			3	Сдача нормативов ГТО
Программа «Юный патриот»					
1	Основы туристической подготовки	15	13	2	
2	Топография и ориентирование	5	1	4	
3	Краеведение	4	3	1	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2	
5	Общая физическая подготовка	7	4	3	Соревнования