УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О.Г. Стебнева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий**

**по дополнительной общеразвивающей программе**

 **«От ГТО к олимпийским медалям»**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**/46 учебных недель/**

*для тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ*

Принят

педагогическим советом

протокол № 1 от 28.08.2017 г.

Разработан

на методическом совете

протокол № 6 от 24.04.2017 г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по дополнительной общеразвивающей программе**

**«От ГТО к олимпийским медалям»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | Период занятий (месяцы) |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Часы |
| **1. «Я знаю сам»** | **0,5** |  |  | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |  |  | **3** |
| *Физическая культура и спорт в России. ВФСК ГТО* | *0,25* |  |  |  | *0,25* | *0,25* | *0,25* |  |  | *1* |
| *Краткие сведения о строении организма человека. Гигиенические знания и навыки* |  |  |  | *1* |  |  |  |  |  | *1* |
| *История развития легкой атлетики* | *0,25* |  |  |  | *0,25* | *0,25* | *0,25* |  |  | *1* |
| **2. «На разминку становись»** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **9** |
| *ОФП и СФП* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *4,5* |
| *Техническая подготовка по легкой атлетике* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *4,5* |
| **3. «Играем вместе»** |  |  | **1** | **2** | **0,5** | **0,5** | **1** |  |  | **5** |
| *Эстафеты и др.* |  |  |  | *2* |  |  | *1* |  |  | *3* |
| *Подвижные игры* |  |  | *1* |  | *0,5* | *0,5* |  |  |  | *2* |
| **4. «На старт»** | **2,5** | **3** | **2** |  | **1** | **2** | **1,5** | **3** | **3** | **18** |
| *Контрольные испытание (выполнение нормативов ВФСК ГТО)* | *2,5* | *3* | *2* |  | *1* | *2* | *1,5* | *3* | *3* | *18* |
| **Всего часов:** | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **35** |