



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»
Факультет дополнительного образования



Утверждено
Дектор АНПОО «МАНО»

В.И. Гам

Учебно-тематическое планирование
Дополнительной образовательной программы
«Полоса препятствий»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 7-10 лет
(продолжительность образовательного процесса 1 год,
трудоемкость 36 часов)
Форма реализации: очная

Учебно-тематическое планирование

№ темы	Наименование тем	Количество часов
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор полосы препятствий в России. Оборудование и инвентарь. Общая техника и тактические приемы.	3
2.	Технические приемы по преодолению препятствий	3
3.	Тактические приемы по преодолению препятствий	3
4.	Прыжки и удержания	3
5.	Болевые приемы	3
6.	Наклонная доска, разрушенная лестница, качающиеся кочки	6
7.	Стенка с 2 проломами, лабиринт	3
8.	«Колодец», «беговая дорожка»	6
9.	«Траншея»	3
10.	Подготовка к соревнованиям	3
Всего		36