

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от «26» 08 2021 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Приказ № 169  
от «26» 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ**  
**«Быстрее, выше, сильнее»**

*направленность:* физкультурно-спортивная

*возраст обучающихся:* 12-13 лет

*группа №3*

*год обучения:* 1 год (144 часа)

*педагог:*

Мухутдинов Дамир Мингарифович,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

*Планируемые результаты освоения программы*

*1 год обучения*

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
<i>Легкая атлетика</i>				
Бег 60 м, (сек.)	9,8	10,2	11,1	сдача нормативов
Бег 1000 м, (мин, с)	4,20	4,45	5,15	сдача нормативов, соревнования
Бег 2000 м, (мин, с)	Без учета времени			
Прыжки в длину с места (см.)	175	165	145	сдача нормативов
Прыжок на скакалке, 25 сек, (раз)	40	44	42	сдача нормативов
<i>Стрелковая подготовка</i>				
Стрельба лежа с упором (10 м.)	42-45	38-41	35-37	сдача нормативов
<i>Физические качества</i>				
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	6	4	сдача нормативов
Сгибание и разгибание рук в упоре за 30 сек.(раз)	20	15	10	сдача нормативов
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	40	35	25	сдача нормативов
<i>Спортивные игры, воспитательный блок</i>				
Спортивные игры, эстафеты	участвует во всех играх при этом проявляет активность в организации и проведения игр	участвует во всех играх при этом не проявляя активности	низкое участие в спортивных играх	участие в спортивных играх

*Содержание*

*Раздел 1 Вводное занятие*

*Тема 1.1.1 «Набор в объединение»*

*Теория:* проведения «Дня открытых дверей».

*Практика:* встреча с учащимися в школах на классных часах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, рассказ, объяснение, опрос.

*Тема 1.1.2 «Набор в объединение»*

*Теория:* проведения «Дня открытых дверей».

*Практика:* встреча с учащимися в школах на классных часах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, рассказ, объяснение, опрос.

*Тема 1.1.3 «Набор в объединение»*

*Теория:* проведения «Дня открытых дверей».

*Практика:* проведение спортивной эстафеты.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, рассказ, объяснение, эстафета.

*Тема 1.1.4 «Набор в объединение»*

*Теория:* проведения «Дня открытых дверей».

*Практика:* проведение спортивной игры на территории школы.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, рассказ, объяснение, игра.

*Тема 1.2 «План работы объединения, инструктаж по технике безопасности»*

*Теория:* план работы объединения, цели и задачи объединения, требования к воспитанникам, инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* игровые упражнения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство.

*Тема 1.3 «Приём нормативов»*

*Теория:* нормативы ГТО.

*Практика:* сдача нормативов.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Раздел 2 Лёгкая атлетика*

*Тема 2.1 «Общеразвивающие упражнения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.2 «Высокий старт»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, выполнение упражнения.

*Тема 2.3 «Низкий старт»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, выполнение упражнения.

*Тема 2.4 «Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.5 «Эстафетный бег»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.6 «Кроссовый бег»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.7 «Прыжки в длину с разбегу»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.8 «Прыжки в длину с места»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.9 «Прыжки через скакалку»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.10 «Прыжки по разметкам на разные расстояния (по кочкам)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.11 «Метание мяча на дальность»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.12 «Бег с преодолением препятствий»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.13 «Бег с изменением длины и частоты шага»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.14 «Челночный бег 3x10 метров»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.15 «Кросс 500 метров»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.16 «Бег 30 метров»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов.

*Тема 2.17 «Прыжки по полоскам»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, объяснение, наглядная, выполнение задания.

*Тема 2.18 «Контрольный срез по разделу»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* проведение соревнований, зачетов.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, зачеты, соревнования.

*Раздел 3 Стрелковая подготовка*

*Тема 3.1. «История стрелкового оружия»*

*Теория:* развитие стрелкового оружия, совершенствование составных частей и элементов, современное стрелковое и спортивное оружие.

*Практика:* викторина.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, рассказ беседа.

*Тема 3.2 «Теоретические основы стрельбы»*

*Теория:* история развития пулевой стрельбы, ее значение, траектория полета пули, стабилизация.

*Практика:* тестирование.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, беседа.

*Тема 3.3 «Устройство и назначение винтовки МР - 61, МР – 61-9»*

*Теория:* общие данные, назначение и устройство основных частей, работа частей и механизмов, хранение оружия.

*Практика:* опрос, работа по карточкам.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная.

*Тема 3.4 «Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием»*

*Теория:* общие требования, правила обращения с оружием.

*Практика:* отработка техники обращения с оружием.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, объяснение, наглядная.

*Тема 3.5 «Подготовка пневматической винтовки к стрельбе»*

*Теория:* заряжение винтовки, принятие положения для стрельбы, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.

*Практика:* отработка техники стрельбы.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, объяснение, наглядная.

*Тема 3.6 «Предварительные упражнения - стрельба без пуль»*

*Теория:* контроль однообразия прицеливания, тренировка в стрельбе без пуль.

*Практика:* упражнение №1, упражнение №2.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, объяснение, наглядная.

*Тема 3.7 «Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 61 на 10 м»*

*Теория:* стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок, пули «Диаболо», количество выстрелов — 5, стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги, выстрелов — 3, задание попасть в квадрат.

*Практика:* зачет по стрельбе, упражнение №3, упражнение №4.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, объяснение, наглядная.

*Тема 3.8 «Контрольный срез по разделу»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* соревнования внутри группы.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, объяснение, соревнования.

*Раздел 4 Физические качества*

*Тема 4.1.1 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

*Комплекс упражнений № 1*

1. Отжимание спиной к скамье.
2. Попеременные сгибания рук с гантелями.

3. Подтягивания на перекладине хватом снизу.
4. Жим гантелей лежа.
5. Разведение гантелей в стороны.
6. Приседания с гантелями.
6. Подъемы туловища на наклонной скамье
7. Отжимания от пола.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

#### Комплекс упражнений № 2

1. Подъемы коленей в висе.
2. Жим гантелей в положении лежа.
3. Разведение рук с гантелями лежа.
4. «Мостик» лежа.
5. Выпады с гантелями.
6. Жим гантелей сидя.
7. Подъем гантелей в сторону одной рукой, лежа на боку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.1.3 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

#### Комплекс упражнений № 3

1. Тяги гантели одной рукой.
2. Шаги с гантелями.
3. Сгибание рук с гантелями хватом «молоток».
4. Разгибание рук с гантелями лежа.
5. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.
6. Скручивание туловища на полу.
7. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.1.4 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

#### Комплекс упражнений № 4

1. Концентрированное сгибание руки с опорой локтя в бедро.
2. Разгибание одной руки с гантелью из-за головы.
3. Разгибание руки с гантелью назад в наклоне.
4. Тяги штанги, стоя в наклоне.
5. Попеременный жим гантелей с поворотами запястий.
6. Подъемы рук вперед с одной гантелью.

7. Подъемы туловища сидя на полу.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.1.5 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

**Комплекс упражнений № 5**

1. Боковые наклоны стоя с гантелью.
2. Развороты туловища с грифом.
3. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье.
4. Разведение гантелей в положении лежа на наклонной скамье.
5. Махи ногой назад на полу.
6. Подъемы гантелей вперед попеременно.
7. Тяга Т-образного грифа (гребля).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.1.6 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

**Комплекс упражнений № 6**

1. Сгибание рук со штангой нижним хватом.
2. Разгибание запястий со штангой верхним хватом.
3. Выпады со штангой на плечах.
4. Тяга гантели «полуверх» из-за головы лежа.
5. Жим штанги в положении лежа на горизонтальной скамье.
6. Становые тяги со штангой.
7. Сгибание рук со штангой верхним хватом.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.1.7 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

**Комплекс упражнений № 7**

1. Вертикальные тяги.
2. Сгибание запястий со штангой нижним хватом.
3. Подъемы грифа штанги перед собой.
4. Приседания с грифом штанги на плечах.
5. Выпады с грифом штанги на плечах.
6. Жим штанги с помощью узкого хвата в положении лежа на скамье.
7. Тяга штанги «пуловер» лежа.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 8

1. Французский жим лежа.
2. Жим грифа штанги из-за головы сидя.
3. Приседания с грифом штанги на груди.
4. Разгибание голени сидя со штангой на коленях.
5. Жим штанги в положении лежа на наклонной скамье.
6. Жим штанги с помощью широкого хвата в положении лежа на скамье с уклоном.
7. Жим штанги с груди сидя.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.1.9 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 9

1. Отжимание спиной к скамье.
2. Попеременные сгибания рук с гантелями.
3. Подтягивания на перекладине хватом снизу.
4. Жим гантелей лежа.
5. Разведение гантелей в стороны.
6. Приседания с гантелями.
7. Подъемы туловища на наклонной скамье
8. Отжимания от пола.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.1.10 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 10

1. Подъемы коленей в висе.
2. Жим гантелей в положении лежа.
3. Разведение рук с гантелями лежа.
4. «Мостик» лежа.
5. Выпады с гантелями.
6. Жим гантелей сидя.
7. Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.1.11 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 11

1. Тяги гантели одной рукой.

2. Шаги с гантелями.
3. Сгибание рук с гантелями хватом «молоток».
4. Разгибание рук с гантелями лежа.
5. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.
6. Скручивание туловища на полу.
7. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.1.12 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

#### Комплекс упражнений № 12

1. Концентрированное сгибание руки с опорой локтя в бедро.
2. Разгибание одной руки с гантелью из-за головы.
3. Разгибание руки с гантелью назад в наклоне.
4. Тяги штанги, стоя в наклоне.
5. Попеременный жим гантелей с поворотами запястий.
6. Подъемы рук вперед с одной гантелью.
7. Подъемы туловища сидя на полу.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.1.13 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

#### Комплекс упражнений № 13

1. Боковые наклоны стоя с гантелью.
2. Развороты туловища с грифом.
3. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье.
4. Разведение гантелей в положении лежа на наклонной скамье.
5. Махи ногой назад на полу.
6. Подъемы гантелей вперед попеременно.
7. Тяга Т-образного грифа (гребля).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.1.14 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

#### Комплекс упражнений № 14

1. Сгибание рук со штангой нижним хватом.
2. Разгибание запястий со штангой верхним хватом.
3. Выпады со штангой на плечах.
4. Тяга гантели «полуверх» из-за головы лежа.
5. Жим штанги в положении лежа на горизонтальной скамье.
6. Становые тяги со штангой.

7. Сгибание рук со штангой верхним хватом.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.1.15 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

**Комплекс упражнений № 15**

1. Вертикальные тяги.

2. Сгибание запястий со штангой нижним хватом.

3. Подъемы грифа штанги перед собой.

4. Приседания с грифом штанги на плечах.

5. Выпады с грифом штанги на плечах.

6. Жим штанги с помощью узкого хвата в положении лежа на скамье.

7. Тяга штанги «пуловер» лежа.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.1.16 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

**Комплекс упражнений № 16**

1. Французский жим лежа.

2. Жим грифа штанги из-за головы сидя.

3. Приседания с грифом штанги на груди.

4. Разгибание голени сидя со штангой на коленях.

5. Жим штанги в положении лежа на наклонной скамье.

6. Жим штанги с помощью широкого хвата в положении лежа на скамье с уклоном.

7. Жим штанги с груди сидя.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.1.17 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

**Комплекс упражнений № 17**

1. Подъемы коленей в висе.

2. Жим гантелей в положении лежа.

3. Разведение рук с гантелями лежа.

4. «Мостик» лежа.

5. Выпады с гантелями.

6. Жим гантелей сидя.

7. Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

## *4.2 Развитие выносливости*

### *Тема 4.2.1 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

#### Комплекс упражнений №1 «Прыжковые»

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
2. Прыжки из глубокого выпада со сменой ног
3. Широкая разножка со сменой ног
4. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку
5. «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку
6. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке
7. Прыжки через барьеры двумя ногами

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 4.2.2 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

#### Комплекс упражнений с партнером №2

1. Укрепление задней поверхности бедра
2. Сгибание ноги с сопротивлением
3. Приседания на одной ноге
4. Приведение ноги лежа
5. Скручивание с прямыми ногами

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 4.2.3 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

#### Комплекс упражнений на мышцы спины №3

- а) Упор лежа на предплечьях
  - б) Упор лежа на предплечьях с удержанием ног на весу
  - в) Упор лежа на предплечьях лицом вверх
  - г) Упор лежа на предплечьях с удержанием ног на весу
2. Упражнения на косые мышцы
  - а) Упор лежа на боку
  - б) Упор лежа на боку с подъемом таза

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 4.2 .4 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

#### Комплекс упражнений № 4

1. Бег и прыжки на месте.
2. «Джеки».
3. Прыжки вбок.
4. Шаги в полуприседе.
5. Прыжки из приседа.
6. «Бёрпи».
7. Планка.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.2.5 «Развитие выносливости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

**Комплекс упражнений № 5**

1. Приседания с вытянутыми руками.
2. Выпады.
3. Отжимания от пола.
4. Скрутки.
5. Приседания с диагональным касанием.
6. Наклоны назад со скручиваниями.
7. Свинги с узкой постановкой ног.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.2 .6 «Развитие выносливости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

**Комплекс упражнений № 6**

1. Волнообразные отжимания.
2. Бёрпи с приседом.
3. Скалолаз.
4. Выпад назад с жимом над головой.
5. Отжимания с попеременным подниманием рук.
6. Складка с диагональным касанием.
7. Динамическая планка.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

**Тема 4.2.7 «Развитие выносливости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

**Комплекс упражнений № 7**

1. Прыжки со скакалкой на двух ногах.
2. Приседания.
3. Упражнение бёрпи.
4. Отжимание с хлопками.
5. Прыжки со скакалкой на одной ноге поочередно меняя ноги.

6. «Стульчик».

7. «Уголок».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.2.8 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

#### Комплекс упражнений №8 «Прыжковые»

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
2. Прыжки из глубокого выпада со сменой ног
3. Широкая разножка со сменой ног
4. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку
5. «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку
6. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке
7. Прыжки через барьеры двумя ногами

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.2.9 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

#### Комплекс упражнений с партнером № 9

1. Укрепление задней поверхности бедра
2. Сгибание ноги с сопротивлением
3. Приседания на одной ноге
4. Приведение ноги лежа
5. Скручивание с прямыми ногами

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.2.10 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

#### Комплекс упражнений на мышцы спины №10

- а) Упор лежа на предплечьях
  - б) Упор лежа на предплечьях с удержанием ног на весу
  - в) Упор лежа на предплечьях лицом вверх
  - г) Упор лежа на предплечьях с удержанием ног на весу
2. Упражнения на косые мышцы
- а) Упор лежа на боку
  - б) Упор лежа на боку с подъемом таза

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.2.11 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

### Комплекс упражнений № 11

1. Бег и прыжки на месте.
2. «Джеки».
3. Прыжки вбок.
4. Шаги в полуприседе.
5. Прыжки из приседа.
6. «Бёрпи».
7. Планка.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 4.2.12 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

### Комплекс упражнений № 12

1. Приседания с вытянутыми руками.
2. Выпады.
3. Отжимания от пола.
4. Скрутки.
5. Приседания с диагональным касанием.
6. Наклоны назад со скручиваниями.
7. Свинги с узкой постановкой ног.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 4.2.13 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости. Комплекс упражнений № 13

1. Волнообразные отжимания.
2. Бёрпи с приседом.
3. Скалолаз.
4. Выпад назад с жимом над головой.
5. Отжимания с попеременным подниманием рук.
6. Складка с диагональным касанием.
7. Динамическая планка.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 4.2.14 «Развитие выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости. Комплекс упражнений № 14.

1. Прыжки со скакалкой на двух ногах.
2. Приседания.
3. Упражнение бёрпи.
4. Отжимание с хлопками.
5. Прыжки со скакалкой на одной ноге поочередно меняя ноги.
6. «Стульчик».

7. «Уголок».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *4.3 Развитие гибкости*

*Тема 4.3.1 «Развитие гибкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

##### Комплекс упражнений № 1

1. Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы.
2. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.
3. Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.
4. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.
5. Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.3.2 «Развитие гибкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

##### Комплекс упражнений №2

1. Упражнение на развитие гибкости трицепсов.
2. Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.
3. Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.
4. Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.
5. Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.3.3 «Развитие гибкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

##### Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3

1. Упражнение «Замок»
2. Упражнение «Карандаш между лопатками»
3. Упражнение «Взгляд на пятку»
4. Упражнение «Кошка под забором»
5. Упражнение «Выкрут»

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.3.4 «Развитие гибкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

##### Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 4

1. Упражнение «Качалка»
2. Упражнение «Верблюд»

3. Упражнение «Кувырок»
4. Упражнение «Складка»
5. Упражнение «Перочинный ножик»

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.5 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

#### Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 5

1. Упражнение «Печать»
2. Упражнение «Обратная связь»
3. Упражнение «Кузнецик»
4. Упражнение «Штопор»
5. Упражнение «Аршин»

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.6 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

#### Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 6

1. Упражнение «Пистолет»
2. Упражнение «Автомат»
3. Упражнение «Лук»
4. Упражнение «Улитка»
5. Упражнение «Дракончик»

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.7 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

#### Комплекс упражнений №7

1. Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы.
2. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.
3. Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.
4. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.
5. Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.8 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

#### Комплекс упражнений №8

1. Упражнение на развитие гибкости трицепсов.
2. Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

3. Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

4. Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

5. Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.9 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 9

1. Упражнение «Замок».

2. Упражнение «Карандаш между лопатками».

3. Упражнение «Взгляд на пятку».

4. Упражнение «Кошка под забором».

5. Упражнение «Выкрут».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.10 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 10

1. Упражнение «Качалка»

2. Упражнение «Верблюд»

3. Упражнение «Кувырок»

4. Упражнение «Складка»

5. Упражнение «Перочинный ножик»

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.11 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11

1. Упражнение «Печать»

2. Упражнение «Обратная связь»

3. Упражнение «Кузнецик»

4. Упражнение «Штопор»

5. Упражнение «Аршин»

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### **Тема 4.3.12 «Развитие гибкости»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 12

1. Упражнение «Пистолет»

2. Упражнение «Автомат»

3. Упражнение «Лук»
4. Упражнение «Улитка»
5. Упражнение «Дракончик»

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.3.13 «Развитие гибкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

#### Комплекс упражнений №13

1. Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы.
2. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.
3. Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.
4. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.
5. Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация..

#### *Тема 4.3.14 «Развитие гибкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

#### Комплекс упражнений №14

1. Упражнение на развитие гибкости трицепсов.
2. Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.
3. Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.
4. Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.
5. Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *4.4 Развитие ловкости и прыгучести*

#### *Тема 4.4.1 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правила игры, правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие ловкости.

#### Комплекс упражнений № 1

1. Прыжки со скакалкой
2. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов.
3. Ловля мяча с кувырком
4. Отжимания с хлопком
5. Ловля мяча в движении

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.4.2 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правила игры, правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие ловкости.

#### Комплекс упражнений № 2

1. Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей)
2. Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре)
3. Запрыгивание на возвышенность с разворотом корпуса
4. Бег с резким изменением направления по команде
5. Бег спиной с разворотом (по хлопку обучающийся разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед)

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.4.3 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие ловкости и прыгучести. Комплекс упражнений № 3

1. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед — 10-30 прыжков.
2. Выпрыгивание из глубокого приседа — 16-20 прыжков.
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед — 15-30 м на каждой ноге.
4. Многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания — 30-40 прыжков.
5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками — 6-8 раз.
6. Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.4.4 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие ловкости и прыгучести. Комплекс упражнений № 4

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед.
2. Прыжки из глубокого выпада со сменой ног.
3. Широкая разножка со сменой ног.
4. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.
5. «Запрыгивания-спрыгивания» на скамейку двумя ногами.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.4.5 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие ловкости и прыгучести. Комплекс упражнений № 5

1. Упражнение «лягушка».
2. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке.
3. Прыжки через барьеры двумя ногами.
4. Укрепление задней поверхности бедра.
5. Сгибание ноги с сопротивлением.
6. Приседания на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.4.6 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие ловкости и прыгучести.

Комплекс упражнений № 6

1. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком.
2. Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху - максимальное количество раз без разбега.
3. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. 4. Прыжки вперед-назад с длиной прыжка не более 50 см.
5. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах.
6. Передача мяча двумя руками снизу в стену за 30 сек.
7. Передача мяча в парах снизу и сверху.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *4.5 Развитие скоростных способностей*

*Тема 4.5.1 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие скоростных способностей.

Комплекс упражнений № 1

1. Махи ногами вперёд-назад.
2. Стоя с упором в стенку в 80-120 см. от нее, поочередный энергичный вынос согнутой ноги вперед до касания коленом груди.
3. Быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол.
4. Челночный бег.
5. Бег с высоким подниманием бедра (спурты на месте).
6. Бег с захлестыванием голени (спурты на месте).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.5.2 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений № 2

1. Прыжки с подгибом ног (спурты на месте).
2. Прыжки со скакалкой.
3. Прыжки с гантелями в руках 2-3кг.
4. Семенящий бег.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестыванием голени назад.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.5.3 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений № 3

1. Бег с выхлестыванием голени вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

4. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

5. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

6. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления

движения и резкими остановками, способствуют развитию быстроты перемещения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.5.4 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие скоростных способностей.

#### Комплекс упражнений № 4

1. Махи ногами вперёд-назад.

2. Стоя с упором в стенку в 80-120 см. от нее, поочередный энергичный вынос согнутой ноги вперед до касания коленом груди.

3. Быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол.

4. Челночный бег.

5. Бег с высоким подниманием бедра (спурты на месте).

6. Бег с захлестыванием голени (спурты на месте).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.5.5 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений № 5

1. Прыжки с подгибом ног (спурты на месте).2. Прыжки со скакалкой.3. Прыжки с гантелями в руках 2-3кг.

4. Семенящий бег.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлестыванием голени назад.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.5.6 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеукрепляющих упражнений, направленные на развитие скоростных способностей.

#### Комплекс упражнений № 6

1. Бег с выхлестыванием голени вперед.

2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

4. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

5. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

6. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления

движения и резкими остановками, способствуют развитию быстроты перемещения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 4.6 «Контрольный срез занятие по разделу»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* проведение эстафеты, соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, соревнования.

### *Раздел 5 Подвижные игры*

*Тема 5.1 «Мини футбол»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

*Практика:* правильная техника выполнения упражнений, соблюдение условия и техники безопасности во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная.

*Тема 5.2 «Перестрелка»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

*Практика:* правильная техника выполнения упражнений, соблюдение условия и техники безопасности во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* командная, объяснение, наглядная.

*Тема 5.3 «Вызов номеров», «Запрещённое движение»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

*Практика:* правильная техника выполнения упражнений, соблюдение условия и техники безопасности во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная.

*Тема 5.4 «Команда быстроногих»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

*Практика:* правильная техника выполнения упражнений, соблюдение условия и техники безопасности во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная.

*Тема 5.5 «Пустое место», «Кто обгонит»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

*Практика:* правильная техника выполнения упражнений, соблюдение условия и техники безопасности во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная.

## *6. Воспитательный блок*

*Тема 6.1.1 «Спортивно-оздоровительное мероприятие»*

*Теория:* Игра «Веселые старты» условия игры.

*Практика:* «Веселые старты» прохождение этапов согласно положению.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение, игра.

*Тема 6.1.2 «Спортивно-оздоровительное мероприятие»*

*Теория:* Игра «Зимние забавы» условия игры.

*Практика:* «Зимние забавы» прохождение этапов согласно положению.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение, игра.

*Тема 6.1.3 «Спортивно-оздоровительное мероприятие»*

*Теория:* Игра «Весенняя карусель» условия игры.

*Практика:* «Весенняя карусель» работа на площадках согласно положению.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение, игра.

*7.Промежуточная контроль*

*Тема 7.1 «Промежуточная контроль»*

*Теория:* правильная техника выполнения нормативов.

*Практика:* «Я выбираю ГТО!» сдача нормативов III ступени.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная работа, объяснение, соревнования внутри объединения.

*Тема 7.2 «Итоговый контроль»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* эстафета «Быстрее, выше, сильнее».

*Формы и методы проведения занятия:* командная работа, объяснение, эстафета.

**Календарный учебный график  
1 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.1</i> Вводное занятие. Информация о работе объединения	Школа № 35 кабинеты	опрос
2	сентябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.2</i> Вводное занятие. Информация о работе объединения	Школа № 35 кабинеты	опрос
3	сентябрь			работа в группах, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.3</i> Вводное занятие, спортивная эстафета	спортивная площадка СОШ № 35	эстафета
4	сентябрь			работа в группах, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.4</i> Вводное занятие, спортивные игры	спортивная площадка СОШ № 35	игра
5	сентябрь			беседа	1 час	<i>Тема 1.2</i> План работы объединения. Инструктаж по технике	технический корпус СОШ № 35,	опрос

						безопасности	учебный класс	
6	сентябрь			индивидуальная, объяснение	2 часа	<i>Тема 1.3</i> Приём нормативов	спортивная площадка СОШ № 35	сдача норматива
7	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.4</i> Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	спортивная площадка СОШ № 35	сдача норматива
				групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.1</i> Общеразвивающие упражнения		выполнение упражнений
9	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.1</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 1</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
10	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.1</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 1 «Прыжковые»</u>	парк «Гренада» спортивная площадка	выполнение упражнений
11	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 2.2</i> Высокий старт	парк «Гренада» спортивная площадка	выполнение упражнения
				групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 5.5</i> Подвижные игры» Пустое место», «Кто обгонит»		игры
12	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.1</i> «Развитие скоростных способностей»	парк «Гренада» спортивная площадка	выполнение упражнения
13	сентябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 2.15</i> Кросс 500 метров	парк «Гренада» лыжная трасса	сдача норматива
14	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 2.3</i> Низкий старт	парк «Гренада» спортивная площадка	выполнение упражнения
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Перестрелка»		игра

Всего за месяц:				17 часов				
15	октябрь	01		групповая, объяснение, наглядная	1 час	Тема 2.11 Метание мяча на дальность	спортивная площадка СОШ № 35	выполнение упражнения
16	октябрь	04		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.2 «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 2</u>	парк «Гренада» спортивная площадка	выполнение упражнений
17	октябрь	05		индивидуальная, объяснение	1 час	Тема 2.4 Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	спортивная площадка СОШ № 35	выполнение нормативов
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»		игра
18	октябрь	08		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.4.1 «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 1</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
19	октябрь	11		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2 .2 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений с партнером № 2</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
20	октябрь	12		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.2 «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»		игра
21	октябрь	15		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 2</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
22	октябрь	18		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.1 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №1</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно	выполнение упражнений

							-игровая комната	
23	октябрь	19		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.2 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 2</i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 5.3 Подвижные игры»Вызов номеров»</i>		игра
24	октябрь	22		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.2 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений №2</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
25	октябрь	25		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 3</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
26	октябрь	26		групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 2.13 Бег с изменением длины и частоты шага</i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</i>		игра
27	октябрь	29		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.3 «Развитие скоростных способностей» Комплекс упражнений № 3</i>	спортивная площадка СОШ № 35	выполнение упражнений
	Всего за месяц:			17 часов				
28	ноябрь			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.12Бег с преодолением препятствий</i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»</i>		игра
29	ноябрь			командная, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.1.1 Игра «Веселые старты»</i>	спортивный зал СОШ № 35	игра

30	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.3 «Развитие выносливости». Комплекс упражнений на мышцы спины №3</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
31	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.3 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 3</i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.17 «Прыжки по полоскам»</i>		выполнение задания
32	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.4»Развитие выносливости» Комплекс упражнений № 4</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
33	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.3 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
34	ноябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 2.12Бег с преодолением препятствий</i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				индивидуально, групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 5.5 Подвижные игры»Пустое место», «Кто обгонит»</i>		игры
35	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.4 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 4</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
36	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2 .5 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений № 5</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

37	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.4 «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 4</u></i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражне- ний
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</i>		
38	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.5 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 5</u></i>	технический корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполнение упражне- ний
39	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.6 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 6</u></i>	технический корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполнение упражне- ний
40	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.3 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3</u></i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражне- ний
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</i>		
	Всего за месяц:			19 часов				
41	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.4 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 4</u></i>	технический корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполнение упражне- ний
42	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.6 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 6</u></i>	технический корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполнение упражне- ний

43	декабрь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.18</i> Контрольный срез по разделу - 2	спортивный зал СОШ № 35	зачет
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
44	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.7</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 7</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
45	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.6</i> Контрольный срез занятие по разделу - 4	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	зачет
46	декабрь			командная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.5</i> Эстафетный бег	спортивный зал СОШ № 35	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Перестрелка»		игра
47	декабрь			индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.9</i> Прыжки через скакалку	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	сдача нормативов
48	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.7</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 7</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
49	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.5</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 5</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры. »Мини футбол»		игра

50	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.7 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений № 7</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
51	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.5 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 5</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
52	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.14 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений №14</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
Всего за месяц:				15 часов				
53	январь			работа в группах, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.1.2 Игра «Зимние забавы»</i>	парк «Прибрежный»	игра
54	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.6 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 6</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
55	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.4 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 4</i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</i>		игра
56	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 8</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

57	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.8 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений №8 «Прыжковые»</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
58	январь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.14 «Челночный бег» 3х10 метров</i>	спортивный зал СОШ № 35	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.4 Подвижные игры.»Команда быстроногих»</i>		игра
59	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2 .9 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений с партнером № 9</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
60	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.9 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 9</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
61	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.5 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 5</i>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2 Подвижные игры»Перестрелка»</i>		игра
62	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.10 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений на мышцы спины №10</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
	Всего за месяц:			14 часов				
63	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.10 «Развитие силовых способностей» Комплекс</i>	технический корпус СОШ № 35,	выполнение упражнений

						<u>упражнений № 10</u>	спортивно-игровая комната	
64	февраль			групповая, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.9</i> Прыжки через скакалку	спортивный зал СОШ № 35	сдача нормативов
				объяснение, командная	1 час	<i>Тема 5.4</i> Подвижные игры «Команда быстроногих»		игра
65	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.7</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №7</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
66	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.11</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 11</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
67	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.6</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 6</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры» Перестрелка»		игра
68	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.8</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №8</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
69	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 2.8</i> Прыжки в длину с места	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнения
70	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.10</i> Прыжки по разметкам на разные	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений

				демонстрация		расстояния (по кочкам)		
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
71	февра ль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.12</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 12</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
72	февра ль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.11</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений на мышцы спины №11</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
73	февра ль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.6</i> «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 6</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
	Всего за месяц:			14 часов				
74	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.9</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 9</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
75	март			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.8</i> Прыжки в длину с места	спортивный зал СОШ № 35	сдача нормативов
				индивидуальная, командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.3</i> Подвижные игры «Вызов номеров», «Запрещённое движение»		игры
76	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.13</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 13</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

77	март			групповая, рассказ беседа	1 час	<i>Тема 3.1.</i> История стрелкового оружия	техничес кий корпус СОШ № 35, тир	викторин а
				групповая, объяснение, беседа	1 час	<i>Тема 3.2</i> Теоретические основы стрельбы		тестиров ание
78	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.14</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 14</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
79	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.10</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 10</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
80	март			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.3</i> Устройство и назначение винтовки ИЖ - 38, ИЖ - 22	техничес кий корпус СОШ № 35, тир	опрос, работа с карточка ми
81	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.11</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
82	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2 .11</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 11</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
83	март			индивидуальн ая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.4</i> Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	техничес кий корпус СОШ № 35, тир	практика
				индивидуальн ая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.5</i> Подготовка пневматической винтовки к		практика

						стрельбе		
84	март			объяснение, командная	2 часа	Тема 6.1.3 Игра «Весенняя карусель»	спортивный зал СОШ № 35	игры
	Всего за месяц:			15 часов				
85	апрель			индивидуальная, объяснение	1 час	Тема 4.6 Контрольный срез занятие по разделу - 4	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	зачет
86	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.11 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
87	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	Тема 2.18 Контрольный срез по разделу - 2	спортивный зал СОШ № 35	соревнования
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»		игра
88	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.15 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 15</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
89	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	Тема 2.11 Метание мяча на дальность	спортивная площадка СОШ № 35	сдача норматива
90	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	Тема 2.14 «Челночный бег» 3х10 метров	спортивный зал СОШ № 35	сдача норматива
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»		игра
91	апрель			индивидуальная, объяснение,	1 час	Тема 3.6 Предварительные упражнения -	технический корпус	практика

				наглядная		стрельба без пуль	СОШ № 35, тир	
92	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.16 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 16</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
93	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м</i>	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
94	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2 .12 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений № 12</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
95	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.12 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 12</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
96	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м</i>	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
97	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.16 Бег 30 метров</i>	спортивная площадка СОШ № 35	выполнение норматива
	Всего за месяц:			17 часов				
98	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2 .13 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений № 13</i>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

99	май			индивидуальн ая, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	техничес кий корпус СОШ № 35, тир	практика
100	май			индивидуальн ая	1 час	<i>Тема 2.7</i> Прыжки в длину с разбегу	спортивн ая площадк а СОШ № 35	выполне ние норматив а
101	май			индивидуальн ая	1 час	<i>Тема 2.6</i> Кроссовый бег	парк «Гренада »	выполне ние норматив а
102	май			индивидуальн ая, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	техничес кий корпус СОШ № 35, тир	практика
103	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.17</i> <u>«Развитие силовых способностей»</u> <u>Комплекс упражнений № 17</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
104	май			индивидуальн ая	1 час	Тема 7.1 Промежуточный контроль. «Я выбираю ГТО!»	парк «Гренада »	сдача норматив ов III ступени
105	май			индивидуальн ая, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	техничес кий корпус СОШ № 35, тир	практика
106	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2 .14</i> <u>«Развитие выносливости»</u> <u>Комплекс упражнений № 14</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
107	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.13</i> <u>«Развитие гибкости»</u> <u>Комплекс упражнений №13</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний

108	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
109	май			индивидуальная	1 час	<i>Тема 3.8</i> Контрольный срез по разделу - 3	технический корпус СОШ № 35, тир	соревнования
Всего за месяц:			16 часов					
Итого:			144 часа					