

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



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Протокол № 01  
от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 169  
от « 26 » 08 2021 года

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

**направленность:** физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 8-10 лет

**группа №3**

**год обучения:** 1 год (144 часа)

**педагог:**

Файрушин Александр Шадаевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

*Планируемые результаты освоения программы*

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

*Содержание программы*

*Раздел I. Вводное занятие.*

*Тема 1.1 «Набор в объединение»*

*Теория:* проведения «Дня открытых дверей».

*Практика:* встреча с учащимися в школах на классных часах, демонстрация видео рекламы объединения.

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

*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, сдача нормативов.

*Тема 2.3 «Низкий старт»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*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, 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» 3х10 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 «Контрольный срез по разделу»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* проведение соревнований, зачетов.

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

*Раздел 3. Физические качества.*

*Тема 3.1.1 «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.
7. Подъемы туловища на наклонной скамье
8. Отжимания от пола.

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

*Тема 3.1.2 «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 гантели в сторону одной рукой, лежа на боку.

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

#### *Тема 3.1.3 «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. Шраги 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 3.1.4 «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 3.1.5 «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 3.1.6 «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 «полувер» 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 3.1.7 «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 3.1.8 «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 3.1.9 «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 3.1.10 «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 3.1.11 «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 3.1.12 «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 3.1.13 «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 3.1.14 «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 «полувер» 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 3.1.15 «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 3.1.16 «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.

**3.2 Развитие выносливости.**

*Тема 3.2.1 «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 3.2.2 «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 3.2.3 «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 3.2.4 «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. «Берпи».
7. Планка.

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

### *Тема 3.2.5 «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 3.2.6 «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 3.2.7 «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 берпи.
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 3.2.8 «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 3.2.9 «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 3.2.10 «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 3.2.11 «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. «Берпи».

7. Планка.

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

### 3.3 Развитие гибкости.

#### *Тема 3.3.1 «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 3.3.2 «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 3.3.3 «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 3.3.4 «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 3.3.7 «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 3.3.8 «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 3.3.9 «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 3.3.10 «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 3.3.11 «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 «Кузнечик».
4. Упражнение «Штопор».
5. Упражнение «Аршин».

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

*Тема 3.3.14 «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.

**3.4 Развитие ловкости и прыгучести.**

*Тема 3.4.1 «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 3.4.2 «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 3.4.3 «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 3.4.4 «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.

### 3.5 Развитие скоростных способностей.

#### *Тема 3.5.1 «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 3.5.2 «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 3.5.3 «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 3.5.4 «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 3.6 «Контрольный срез занятие по разделу»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* проведение эстафеты, соревнований.

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

## *Раздел 4. Подвижные игры.*

### *Тема 4.1 «Мини футбол»*

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

*Практика:* игра.

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

### *Тема 4.2 «Перестрелка»*

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

*Практика:* игра.

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

### *Тема 4.3 «Вызов номеров», «Запрещённое движение»*

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

*Практика:* игра.

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

### *Тема 4.4 «Команда быстроногих»*

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

*Практика:* игра.

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

### *Тема 4.5 «Пустое место», «Кто обгонит»*

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

*Практика:* игра.

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

## 5. Промежуточная аттестация.

*Тема 5.1 «Промежуточная аттестация»*

*Теория:* правильная техника выполнения нормативов.

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

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

### Календарный учебный график 1 год обучения

| № п/п                     | месяц    | число | время проведения занятия | форма занятия                                 | количество часов | тема занятия   | место проведения | форма контроля        |
|---------------------------|----------|-------|--------------------------|---|------------------|--|------------------|-----------------------|
| <b>1. Вводные занятия</b> |          |       |                          |   |                  |  |                  |                       |
| 1.                        | сентябрь |       |                          | беседа, объяснение                            | 2 часа           | Тема 1.1 «Набор в объединение»   | СОШ 33           | опрос                 |
| 2.                        | сентябрь |       |                          | групповая, объяснение                         | 2 часа           | Тема 1.2 «План работы объединения. Инструктаж по технике безопасности» | СОШ 33           | опрос                 |
| 3.                        | сентябрь |       |                          | работа в группах, объяснение                  | 2 часа           | Тема 1.3 «Приём нормативов»  | СОШ 33           | сдача нормативов      |
| <b>2. Лёгкая атлетика</b> |          |       |                          |   |                  |  |                  |                       |
| 4.                        | сентябрь |       |                          | групповая, объяснение, наглядная              | 2 часа           | Тема 2.1 «Общеразвивающие упражнения»                                  | СОШ 33           | выполнение упражнений |
| 5.                        | сентябрь |       |                          | индивидуальная, объяснение                    | 2 часа           | Тема 2.2 «Высокий старт»   | СОШ 33           | сдача нормативов      |
| 6.                        | сентябрь |       |                          | групповая, объяснение, наглядная              | 2 часа           | Тема 2.3 «Низкий старт»  | СОШ 33           | сдача нормативов      |
| 7.                        | сентябрь |       |                          | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа           | Тема 2.4 «Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)»                  | СОШ 33           | выполнение упражнений |
| 8.                        | сентябрь |       |                          | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа           | Тема 2.5 «Эстафетный бег»  | СОШ 33           | выполнение упражнений |



|     |         |  |  |  |        |   |        |                       |
|-----|---------|--|--|--|--------|---|--------|-----------------------|
| 9.  | октябрь |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 2.6 «Кроссовый бег»                            | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 10. | октябрь |  |  | групповая, объяснение                          | 2 часа | Тема 2.7 «Прыжки в длину с разбегу»                 |        | выполнение упражнений |
| 11. | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 2.8 «Прыжки в длину с места»                   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 12. | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение                          | 2 часа | Тема 2.9 «Прыжки через скакалку»                    | СОШ 33 | сдача нормативов      |
| 13. | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 2.10 «Прыжки по разметкам на разные расстояния | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 14. | октябрь |  |  | командная, объяснение                          | 2 часа | Тема 2.11 «Метание мяча на дальность»               |        | выполнение упражнений |
| 15. | октябрь |  |  | групповая, объяснение , наглядная              | 2 часа | Тема 2.12 «Бег с преодолением препятствий»          | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 16. | октябрь |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 2.13 «Бег с изменением длины и частоты шага»   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 17. | октябрь |  |  | индивидуальная, объяснение                     | 2 часа | Тема 2.14 «Челночный бег» 3x10 метров»              | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 18. | октябрь |  |  | командная, объяснение                          | 2 часа | Тема 2.15 «Кросс 500 метров»                        |        | выполнение упражнений |
| 19. | октябрь |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 2.16 «Бег 30 метров»                           | СОШ 33 | выполнение упражнений |

|                                   |         |  |  |   |        |  |        |                       |
|-----------------------------------|---------|--|--|---|--------|--|--------|-----------------------|
| 20.                               | октябрь |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 2.17 «Контрольный срез по разделу»                              | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 3. Физические качества            |         |  |  |   |        |  |        |                       |
| 3.1 Развитие силовых способностей |         |  |  |   |        |  |        |                       |
| 21.                               | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.1 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 1) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 22.                               | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.2 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 2) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 23.                               | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.1.3 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 3) |        | выполнение упражнений |
| 24.                               | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.4 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 4) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 25.                               | ноябрь  |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.5 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 5) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 26.                               | декабрь |  |  | групповая, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.1.6 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 6) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 27.                               | декабрь |  |  | командная, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.1.7 «Развитие   |        | выполнение            |

|     |         |  |  |   |        |  |        |                       |
|-----|---------|--|--|---|--------|--|--------|-----------------------|
|     |         |  |  |   |        | силовых способностей» (комплекс упражнений № 7)                        |        | упражнений            |
| 28. | декабрь |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.8 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 8)   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 29. | декабрь |  |  | объяснение, индивидуальная                    | 2 часа | Тема 3.1.9 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 9)   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 30. | декабрь |  |  | командная, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.1.10 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 10) |        | выполнение упражнений |
| 31. | декабрь |  |  | командная, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.1.11 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 11) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 32. | декабрь |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.12 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 12) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 33. | декабрь |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.13 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 13) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 34. | декабрь |  |  | индивидуальная, объяснение                    | 2 часа | Тема 3.1.14 «Развитие силовых способностей»                            |        | выполнение задания    |

|                           |         |  |  |  |        |  |        |                       |
|---------------------------|---------|--|--|--|--------|--|--------|-----------------------|
|                           |         |  |  |  |        | (комплекс упражнений № 14)   |        |                       |
| 35.                       | декабрь |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.15 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 15)     | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 36.                       | январь  |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.1.16 «Развитие силовых способностей» (комплекс упражнений № 16)     | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 3.2 Развитие выносливости |         |  |  |  |        |  |        |                       |
| 37.                       | январь  |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.2.1 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений №1)                | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 38.                       | февраль |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.2.2 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений с партнером №2)    | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 39.                       | февраль |  |  | командная, объяснение                          | 2 часа | Тема 3.2.3 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений на мышцы спины №3) |        | выполнение упражнений |
| 40.                       | февраль |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.2.4 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений № 4)               | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 41.                       | февраль |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.2.5 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений № 5)               | СОШ 33 | выполнение упражнений |

|                       |         |  |  |   |        |   |        |                       |
|-----------------------|---------|--|--|---|--------|---|--------|-----------------------|
| 42.                   | февраль |  |  | индивидуальная, объяснение                    | 2 часа | Тема 3.2.6 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений № 6)              | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 43.                   | февраль |  |  | командная, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.2.7 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений № 7)              | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 44.                   | февраль |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.2.8 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений № 8)              | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 45.                   | март    |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.2.9 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений с партнером № 9)  | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 46.                   | март    |  |  | командная, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.2.10 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений мышц спины № 10) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 47.                   | март    |  |  | командная, объяснение                         | 2 часа | Тема 3.2.11 «Развитие выносливости» (комплекс упражнений № 11)            | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 3.3 Развитие гибкости |         |  |  |   |        |   |        |                       |
| 48.                   | март    |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.3.1 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений № 1)                  | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 49.                   | апрель  |  |  | работа в группах, объяснение                  | 2 часа | Тема 3.3.2 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений № 2)                  | СОШ 33 | выполнение упражнений |

|     |        |  |  |  |        |   |        |                       |
|-----|--------|--|--|--|--------|---|--------|-----------------------|
|     |        |  |  |  |        | 2)  |        |                       |
| 50. | апрель |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.3.3 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3)   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 51. | апрель |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.3.4 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений № 4)  | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 52. | апрель |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.3.7 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений № 7)  | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 53. | апрель |  |  | индивидуальная, объяснение                     | 2 часа | Тема 3.3.8 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений № 8)  | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 54. | апрель |  |  | командная, объяснение                          | 2 часа | Тема 3.3.9 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 9)   |        | выполнение упражнений |
| 55. | апрель |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.3.10 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 10) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 56. | май    |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.3.11 «Развитие гибкости» (комплекс   | СОШ 33 | выполнение упражнений |



|                                      |        |  |  |  |        |   |        |                       |
|--------------------------------------|--------|--|--|--|--------|---|--------|-----------------------|
|                                      |        |  |  | ия   |        | упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11)           |        |                       |
| 57.                                  | май    |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.3.14 «Развитие гибкости» (комплекс упражнений № 14)              | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 3.4 Развитие ловкости и прыгучести   |        |  |  |  |        |   |        |                       |
| 58.                                  | апрель |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.4.1 «Развитие ловкости и прыгучести» (комплекс упражнений № 1)   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 59.                                  | апрель |  |  | групповая, индивидуальная                      | 2 часа | Тема 3.4.2 «Развитие ловкости и прыгучести» (комплекс упражнений № 2)   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 60.                                  | май    |  |  | объяснение , командная                         | 2 часа | Тема 3.4.3 «Развитие ловкости и прыгучести» (комплекс упражнений № 3)   |        | выполнение упражнений |
| 61.                                  | май    |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.4.4 «Развитие ловкости и прыгучести» (комплекс упражнений № 4)   | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 3.5 Развитие скоростных способностей |        |  |  |  |        |   |        |                       |
| 62.                                  | май    |  |  | групповая, объяснение , наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.5.1 «Развитие скоростных способностей» (комплекс упражнений № 1) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 63.                                  | май    |  |  | групповая, объяснение                          | 2 часа | Тема 3.5.2 «Развитие  | СОШ 33 | выполнение            |

|                          |          |  |  |   |        |   |        |                       |
|--------------------------|----------|--|--|---|--------|---|--------|-----------------------|
|                          |          |  |  | , наглядная демонстрация                      |        | скоростных способностей» (комплекс упражнений № 2)                      |        | упражнений            |
| 64.                      | март     |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.5.3 «Развитие скоростных способностей» (комплекс упражнений № 3) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 65.                      | апрель   |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.5.4 «Развитие скоростных способностей» (комплекс упражнений № 4) | СОШ 33 | выполнение упражнений |
| 66.                      | апрель   |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 3.6 «Контрольный срез занятия по разделу»                          | СОШ 33 | Сдача нормативов      |
| Раздел 4. Подвижные игры |          |  |  |   |        |   |        |                       |
| 67.                      | сентябрь |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 4.1 «Мини футбол»  | СОШ 33 | игра                  |
| 68.                      | февраль  |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 4.2 «Перестрелка»  | СОШ 33 | игра                  |
| 69.                      | ноябрь   |  |  | групповая, объяснение, наглядная              | 2 часа | Тема 4.3 «Вызов номеров», «Запрещённое движение»                        | СОШ 33 | игра                  |
| 70.                      | апрель   |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 4.4 «Команда быстроногих»  | СОШ 33 | игра                  |
| 71.                      | март     |  |  | групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 4.5 «Пустое место», «Кто обгонит»                                  | СОШ 33 | игра                  |

| 5. Промежуточная аттестация |        |  |  |                                   |        |  |           |       |
|-----------------------------|--------|--|--|-----------------------------------|--------|--|-----------|-------|
| 72.                         | май    |  |  | индивидуал<br>ьная,<br>объяснение | 2 часа | Тема 5.1<br>«Промежуточн<br>ая аттестация» | СОШ<br>33 | зачет |
|                             | Итого: |  |  | 144 часа                          |        |  |           |       |