

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

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «19 » августа 2023 года

«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

Приказ № 25  
от «29 » августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»**

*направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 9-14 лет  
срок реализации: 1 год (144 часа)*

*автор-составитель:  
Мухутдинов Дамир Мингариевич  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»*

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

*Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.  
Информационная карта образовательной программы.*

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные члены «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Мухутдинов Дамир Мингариевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год – 144 часа
5.2.	Возраст обучающихся	9-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий
5.4.	Цель программы	создание оптимальных условий для развития самореализации учащихся, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование позитивных жизненных ценностей, первичных знаний, умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
5.5.	Формы и методы образовательной деятельности	формы - групповые, индивидуальные, дистанционные, виды занятий – изучение учебного материала, практические занятия, в виде соревнований, тестов, зачетов, игр; методы обучения детей различны – это объяснение, самостоятельная практическая работа детей, рассказ, беседа. Из методов воспитания применяются: метод примера, упражнение, поручение, прямое и косвенное педагогическое требование, метод стимулирования (участие в соревнованиях, эстафетах, спортивных играх, сдача нормативов, поощрение), методы контроля и самоконтроля, наглядные, демонстрационно – словесный, практические методы, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный. Используется технология с творчества и сотрудничества
5.6	Формы мониторинга результативности	оцениваются мета предметные, предметные и личностные результаты:

		<p>- оценка <i>предметного критерия</i> происходит через измерение показателей освоения образовательных программ;</p> <p>-<i>метапредметный критерий</i> оцениваются через экспертную оценку поведения детей, их решений в условиях соревнований;</p> <p>-<i>личностный критерий</i> определяется через показатели карты личностного развития обучающихся (на начало обучения, окончание 1 года обучения и окончание последующих годов обучения).</p>
5.7	Результативность реализации программы	<p>положительная динамика освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Быстрее, выше, сильнее» по итогам мониторингов, проводимых образовательной организацией МАУДО «ГДТДИМ№1» в 2020-2022гг.:</p> <p>2022 год - сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %; объем освоения образовательной программы – 100 %; ЗУН – высокий уровень – 48,8 %, средний уровень – 51.2%, низкий уровень - 0%.</p> <p><i>Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях.</i></p>
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.08.2021г. – дата разработки; 29.08.2023г.- дата утверждения и последней корректировки, внесение изменений, связанных с появлением новой нормативно-правовой документации
5.9.	Рецензенты	Гараева Анастасия Владимировна, заведующий отделом «Кама» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## *Оглавление*

Информационная карта образовательной программы	2
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>5</b>
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	9
Содержание программы	13
Планируемые результаты освоения программы	35
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>36</b>
Организационно-педагогические условия реализации программы	36
Формы контроля	37
Список использованных источников и литературы	42
Приложения	45
Приложение 1.Календарный учебный график	45

*Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы  
Пояснительная записка.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в объединении «Быстрее, выше, сильнее» с учащимися 2-7 классов.

*Нормативно-правовое обеспечение программы*

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

### *Актуальность*

По данным Российской академии наук здоровыми можно назвать лишь 10% от общего количества школьников. По результатам социологических опросов 80% школьников не придерживаются здорового образа жизни; 89% школьников положительно относятся к физкультуре и спорту, но лишь 43% занимаются спортом регулярно. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

*Педагогическая целесообразность:* программа «Быстрее, выше, сильнее» – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Ведь она объединяет в себе многие виды спорта: легкую атлетику, стрелковую подготовку, игровые виды.

Настоящая дополнительная программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей и на формирование личностных качеств учащихся, укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовки; приобщение детей к здоровому образу жизни; формирование устойчивых качеств: смелости и решительности, целеустремленности, дисциплинированности, культуры общения.

Программа является модифицированной однопрофильной, одного года обучения, учащихся в возрасте 9-12 лет (2-5 классы). В объединениях занимаются по 15 человек.

Занятия по программе «Быстрее, выше, сильнее» включают в себя различные методы и формы работы: индивидуальная, парная, групповая работа.

*Цель программы* - создание оптимальных условий для развития, самореализации учащихся, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, формирование позитивных жизненных ценностей, первичных знаний, умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

### *Задачи программы*

#### *Обучающие:*

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

#### *Развивающие:*

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

#### Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллектизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

#### *Адресат программы.*

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 9-12 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы - 1 год. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 9-12 лет, отражает их интересы и потребности.

*Объем программы:* Программа является модифицированной однопрофильной, программа «Быстрее, выше, сильнее» рассчитана на 1 год обучения для учащихся в возрасте 9-12 лет (2-5 классы).

Продолжительность занятия – 40 минут, предусматривается 10 - минутный перерыв после 1 часа занятия в помещении и 5- минутный перерыв на природе. Большое внимание уделяется созданию благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья, формированию необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ и использованию их в повседневной жизни. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям, с обязательным предоставлением медицинской справки. Программа разработана с учетом модульно-уровневого принципа организации образовательного процесса, в основу которого заложены три модуля: обучающий, развивающий, воспитательный. Последующий год обучения разработан с учетом уже имеющихся знаний.

Учитывая интересы в развитии личности, данная программа регламентирует приобретение каждым учеником социально необходимого объема знаний, умений и навыков, получение полноценной подготовки по физической культуре, достаточных для повседневной жизни и участия в соревнованиях. Требования программы предусматривают овладение учебным материалом, который ведет к активному формированию личности учащегося, достижению им полноценной социализации, адекватной требованиям современного общества.

Отличительная особенность программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия в зале, но и на свежем воздухе. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- Наглядные. У учащихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.
- Методы выполнения упражнений:
- Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

– Игровые и соревновательные:

- 1) эстафеты;
- 2) соревнования.

*Срок освоения программы: 1 год.*

*Режим занятий* установлен Уставом МАУДО «ГДТДиМ №1», в соответствии с рекомендациями СанПиН. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 40 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин. в помещении и 5 мин. на открытом воздухе. Занятия проводятся - 2 раза в неделю по 2 учебных часа - в спортивном зале, тире, спортивной площадке и в парке.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Контрольные занятия по разделам программы в течение учебного года; Промежуточный контроль проводится в декабре. Итоговый контроль проводится в мае. Формы контроля:

- тестирование;
- опросы;
- соревнование;
- игры;
- эстафеты и др.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, годового цикла, при проведении занятий, тренировок, мероприятий

*Промежуточный контроль* – соревнования, эстафеты, тестирование.

*Итоговый контроль* – соревнование, тестирование.

#### Учебный (тематический) план обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	<i>раздел 1 Вводное занятие</i>					
1.1.	Запись в объединение	4		4	выступления в школах	беседы
1.2.	Информация о работе объединения, техника безопасности	1	1		беседа	опрос
1.3	Водный контроль сдача нормативов	2		2	соревнования	проверка физической подготовленности
<i>Итого по разделу</i>		7	1	6		
2	<i>раздел 2 Легкая атлетика</i>					
2.1	Общеразвивающие упражнения	1		1	групповая, объяснение,	опрос

					наглядная	
2.2	Высокий старт	1		1	групповая, объяснение, наглядная	зачет
2.3	Низкий старт	1		1	групповая, объяснение, наглядная	зачет
2.4	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	2		2	групповая, объяснение, наглядная	зачет
2.5	Эстафетный бег	2		2	групповая, объяснение, наглядная	зачет
2.6	Кроссовый бег	2		2	групповая, объяснение, наглядная	опрос
2.7	Прыжки в длину с разбегу	2		2	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.8	Прыжки в длину с места	2		2	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.9	Прыжки через скакалку	2		2	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.10	Прыжки по разметкам на разные расстояния (по кочкам)	1		1	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.11	Метание мяча на дальность	1		1	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.12	Бег с преодолением препятствий	2		2	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.13	Бег с изменением длины и частоты шага	2		2	групповая, объяснение, наглядная	зачет
2.14	Челночный бег 3x10 метров	2		2	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.15	Кросс 500 метров	1		1	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.16	Бег 30 метров	1		1	индивидуальная, объяснение, наглядная	зачет
2.17	Контрольный срез по разделу	2		2	индивидуальная, объяснение, наглядная	соревнования внутри группы
<i>Итого по разделу</i>		27		27		
3	<i>раздел 3 Лыжная подготовка</i>					
3.1	История лыжного спорта. Техника безопасности на лыжах	1	1		рассказ, беседа	опрос
3.2	Перенос лыж и палок под рукой и на плече, надевание лыж	1		1	объяснение наглядная демонстрация	зачет
3.3	Выработать чувство				объяснение,	

	лыж и снега. Дыхание при ходьбе на лыжах.	1		1	тренировочные упражнения	зачет
3.4	Повороты на месте переступанием вокруг пяток носков лыж.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.5	Ступающий шаг без палок, с палками.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.6	Передвижение приставным шагом.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.7	Передвижение с поворотами – зигзагом.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.8	Передвижение на равнине «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.9	Подъем «ступающим шагом», «лесенкой».	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.10	Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.11	Спуск в высокой стойке.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.12	Спуск в основной стойке.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.13	Спуск в низкой стойке.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.14	Спуск с переходом на параллельную лыжню.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.15	Спуск выдвижением лыж.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.16	Спуск с подниманием носков лыж.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.17	Спуск на одной лыже.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.18	Поворот переступанием после выката.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.19	Скользящий шаг без палок.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.20	Скользящий шаг с палками.	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет

3.21	Попеременный двухшажный ход без палок.	2		2	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.22	Попеременный двухшажный ход с палками.	2		2	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.23	Передвижение на лыжах 500 м, 800 м, 1000 м.	1		1	наглядная, практика	зачет
3.24	Просмотр видеофильма «Техники двигательных действий великих спортсменов».	1	1		беседа, обсуждение	опрос
3.25	Контрольный срез по разделу	2		2		соревнования по лыжным гонкам, сдача нормативов.
<i>Итого по разделу</i>		28	2	26		
4	<i>раздел 4 Физические качества</i>					
4.1	Развитие силовых способностей	15		15	объяснение, беседа, практика	зачет
4.2	Развитие выносливости	12		12	объяснение, беседа, практика	зачет
4.3	Развитие гибкости	8		8	объяснение, беседа, практика	сдача нормативов
4.4	Развитие ловкости и прыгучести	7		7	объяснение, беседа, практика	сдача нормативов
4.5	Развитие скоростных способностей	7		7	объяснение, беседа, практика	сдача нормативов
4.6	Контрольный срез по разделу	2		2	объяснение, практика	зачеты по видам
<i>Итого по разделу</i>		51		51		
5	<i>раздел 5 Подвижные игры</i>					
5.1	«Мини футбол»	9		9	групповая, объяснение, наглядная	опрос
5.2	«Перестрелка»	4		4	объяснение беседа практика	опрос
5.3	«Вызов номеров», «Запрещённое движение»	2		2	объяснение беседа	тестирование
5.4	«Команда быстроногих»	2		2	объяснение беседа практика	тестирование

5.5	«Пустое место», «Кто обгонит?»	2		2	объяснение беседа практика	опрос
	<i>Итого по разделу</i>	19		19		
6	<i>раздел 6 Воспитательный блок</i>					
6.1	Игра «Веселые старты»	2		2	командная, объяснение	игра
6.2	Игра «Зимние забавы»	2		2	командная, объяснение	игра
6.3	Игра «Весенняя карусель»	2		2	командная, объяснение	игра
	<i>Итого по разделу</i>	6		6		
7	<i>раздел 7 Водный, промежуточный и итоговый контроль</i>					
7.1	Водный контроль	2		2	индивидуальная	сдача нормативов
7.2	Промежуточный контроль	2		2	индивидуальная	сдача нормативов ГТО III ступени
7.3	Итоговый контроль	2		2	индивидуальная	соревнования внутри объединения
	<i>Итого по разделу</i>	6		6		
	<i>Итого часов</i>	144	9	135		

### *Содержание программы*

#### *Раздел 1 Водное 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 для 6-х классов.

*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 для 6-х классов 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 Лыжная подготовка*

*Тема 3.1. «История лыжного спорта»*

*Теория:* развитие лыжного спорта, знаменитые спортсмены лыжники, чемпионы олимпиад.

*Практика:* викторина.

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

*Тема 3.2 «Перенос лыж и палок под рукой и на плече, надевание лыж»*

*Теория:* правила упаковки лыж, правила переноса лыж, техника безопасности при транспортировке лыж,

*Практика:* выполнение заданий.

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

*Тема 3.3 «Выработать чувство лыж и снега. Дыхание при ходьбе на лыжах»*

*Теория:* научится определять снежный покров, выполнять технику дыхания при ходьбе на лыжах.

*Практика:* выполнение практических заданий.

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

*Тема 3.4 «Повороты на месте переступанием вокруг пяток носков лыж»*

*Теория:* общие требования, правила и техника выполнение поворотов.

*Практика:* отработка техники поворота на месте.

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

*Тема 3.5 «Ступающий шаг без палок, с палками»*

*Теория:* правила техника выполнения ступающего шага бес палок и с палками.

*Практика:* отработка техники ступающего шага бес палок и с палками.

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

*Тема 3.6 «Передвижение приставным шагом»*

*Теория:* правила и техника выполнения передвижение приставным шагом.

*Практика:* отработка техники передвижение приставным шагом.

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

*Тема 3.7 «Передвижение с поворотами – зигзагом»*

*Теория:* правила и техника выполнения передвижение с поворотами – зигзагом.

*Практика:* отработка техники передвижение с поворотами – зигзагом.

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

**Тема 3.8 «Передвижение на равнине «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнений.

**Практика:** отработка техники упражнений.

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

**Тема 3.9 «Подъем «ступающим шагом», «лесенкой»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнений.

**Практика:** отработка техники упражнений.

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

**Тема 3.10 «Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнений.

**Практика:** отработка техники упражнений.

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

**Тема 3.11 «Спуск в высокой стойке»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнения спуск в высокой стойке.

**Практика:** отработка техники спуска в высокой стойке.

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

**Тема 3.12 «Спуск в основной стойке»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнения спуск в основной стойке.

**Практика:** отработка техники спуска в основной стойке.

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

**Тема 3.13 «Спуск в низкой стойке»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнений спуск в низкой стойке.

**Практика:** отработка техники спуска в низкой стойке.

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

**Тема 3.14 «Спуск с переходом на параллельную лыжню»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнения спуск с переходом на параллельную лыжню.

**Практика:** отработка техники спуска с переходом на параллельную лыжню.

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

**Тема 3.15 «Спуск выдвижением лыж»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнения спуск выдвижением лыж.

**Практика:** отработка техники спуска выдвижением лыж.

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

**Тема 3.16 «Спуск с подниманием носков лыж»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнения спуск с подниманием носков лыж.

**Практика:** отработка техники спуска с подниманием носков лыж.

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

**Тема 3.17 «Спуск на одной лыже»**

**Теория:** правила и техника выполнения упражнения спуск на одной лыже.

**Практика:** отработка техники спуска на одной лыже.

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

**Тема 3.18 «Поворот переступанием после выката»**

*Теория:* правила и техника выполнения упражнения поворот переступанием после выката.

*Практика:* отработка техники поворота переступанием после выката.

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

#### **Тема 3.19 «Скользящий шаг без палок»**

*Теория:* правила и техника выполнения упражнения скользящий шаг без палок.

*Практика:* отработка техники скользящего шага без палок.

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

#### **Тема 3.20 «Скользящий шаг с палками»**

*Теория:* правила и техника выполнения упражнения скользящий шаг с палками.

*Практика:* отработка техники скользящего шага с палками.

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

#### **Тема 3.21 «Попеременный двухшажный ход без палок»**

*Теория:* правила и техника выполнения упражнения попеременный двухшажный ход без палок.

*Практика:* отработка техники попеременного двухшажного хода без палок.

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

#### **Тема 3.22 «Попеременный двухшажный ход с палками»**

*Теория:* правила и техника выполнения упражнения попеременный двухшажный ход с палками.

*Практика:* отработка техники попеременного двухшажного хода с палками.

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

#### **Тема 3.23 «Передвижение на лыжах 500 м, 800 м, 1000 м»**

*Теория:* объяснение правил прохождения дистанций

*Практика:* прохождение дистанций.

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

#### **Тема 3.24 «Просмотр видеофильма «Техники двигательных действий великих спортсменов».**

*Теория:* просмотр фильма.

*Практика:* обсуждение фильма, проведение викторины.

*Формы и методы проведения занятия:* командная, викторина.

#### **Тема 3.25 «Контрольный срез по разделу»**

*Теория:* знакомство с правилами соревнований.

*Практика:* подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях «Лыжный марафон»

*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
7. Подъемы туловища на наклонной скамье
8. 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 гантели 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 «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 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 «пулевер» 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 «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 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. «Берпи».
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 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 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 в бок
- 4. Шаги в полуприседе
- 5. Прыжки из приседа
- 6. «Берпи»
- 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 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.

### 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.

*Упражнения*

*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 вперед-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 зрителльному 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.

с высоким подниманием бедра (спурты на месте).

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.

и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрителльному сигналу. 3. Рывки 4.

Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движение 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 Вводный, промежуточный и итоговый контроль*

#### *Тема 7.1 «Вводный контроль»*

*Теория:* правильная техника выполнения нормативов.

*Практика:* сдача нормативов

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

**Тема 7.2 «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 7.3 «Итоговый контроль»**

*Теория:* правильная техника выполнения нормативов, подготовка к соревнованиям.

*Практика:* соревнования внутри объединения

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

### *Планируемые результаты освоения программы*

раздел программы, тема или задача	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
<b>Легкая атлетика</b>				
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
<b>Стрелковая подготовка</b>				
Стрельба сидя с опорой о стол (10 м.)	47-50	37-40	37-30	сдача нормативов
<b>Физические качества</b>				
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
<i>Контроль вводный и промежуточный</i>				
Вводный контроль	все упражнения выполняет отлично физические данные хорошие	все упражнения выполняет хорошо физические данные удовлетворительные	все упражнения выполняет на низком физическом уровне	сдача нормативов, проверка физических данных
Промежуточный контроль	все нормы выполнил на отлично	все нормы выполнил с удовлетворительным результатом	все нормы выполнил низким результатом	сдача норм ГТО III ступени
Итоговый контроль	1, 2 место все испытания прошел на отлично	3,4 место все испытания прошел на хорошо	5-6 место все испытания прошел удовлетворительно	соревнования внутри объединения личное первенство

## *Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.*

### *Организационно-педагогические условия реализации программы*

Для успешной реализации программы подготовлены:

#### *Методическое обеспечение*

- учебно - методическая литература;
- таблица нормативов;
- плакаты, стенд: «Медицина и гигиена»;

#### *Дидактический наглядный материал.*

- видеоматериалы, плакаты
- картотека подвижных игр.

#### *Технические возможности*

Материально – техническая база включает в себя:

- спортивно-игровая комната в техническом корпусе СОШ № 38 города Набережные Челны;

- тир в техническом корпусе СОШ № 38 города Набережные Челны;
- спортивный зал СОШ № 38 города Набережные Челны;
- мультимедийный проектор с экраном;
- ноутбук;
- эстафетные палочки;
- мячи для метания;
- гранаты для метания - 500 г, 700 г;
- секундомер;
- свисток;
- конуса;
- обручи;
- спортивные маты;
- маркировка дистанции;
- винтовки ИЖ – 38, ИЖ – 22;
- миши;
- подставки под винтовки;
- тренажеры;
- набор гантель от 3 до 10 кг;
- гири 16 кг;
- турник;
- штанга 100 кг;
- скамейка для пресса;
- доска для отжимания;
- теннисный стол в комплекте с ракетками и шариками;
- футбольный, волейбольный, мячи;
- обручи;
- скакалки;
- волейбольная сетка.

У каждого участника объединения должна быть форма для тренировок в помещении и на свежем воздухе, тетрадь, ручка.

### *Формы контроля*

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану (опрос, соревнования, зачеты, тестирование, эстафеты). Перечисленные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточных заданий.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрый, сильный, меткий» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточного и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития учащихся.

В рамках программы проводится рейтинг трех типов:

1. Участие в соревнованиях. Освещается в открытой форме (на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1»; результаты побед в соревнованиях освещаются публично; свидетельствует о групповой динамике; учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований.

2. Проводится контроль ЗУН каждого учащегося индивидуально и группы в целом. Эти данные доступны только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении которого он формируется; результаты не придаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку; свидетельствует об усвоении программы.

3. Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

#### *Шкала оценки развития личности ребенка*

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛР следующим образом:

критический	допустимый	рациональный	оптимальный
1	2	3	4
5	6	7	
1- 2,5 баллов – критический уровень			
2,5 – 4 баллов – допустимый уровень			
4 – 5,5 баллов – рациональный уровень			
5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень			

1. Активность- это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы- развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость- сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность - творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы- развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие- добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности,уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности - сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.

8. Индивидуальные особенности- а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

#### *Критерии оценки показателей*

##### 1. Активность:

Оптимальный уровень- регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень- ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень- активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень- пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

##### 2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень - умеет глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень - может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеет сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень- эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень- свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеет и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

##### 3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень - проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень- может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень- не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень- отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

##### Целеустремленность (для подросткового и ст. школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень- может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень- не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень- целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

#### 4. Креативность.

Оптимальный уровень- предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень- проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень- предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень- предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

#### 5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень - хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеет выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеет его представить другим; умеет делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень - как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеет объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеет применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить требуемое и свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

#### 6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень - отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень - знает правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеет регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеет организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень - указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

## 7. Сформированность отношения к различным сферам действительности.

Оптимальный уровень - имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам действительности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеет строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного само восприятия, умение само выражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень, как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеет строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём само восприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень - имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; не всегда умеет строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень - отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

## Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога \_\_\_\_\_ объединения \_\_\_\_\_ в 20\_\_/20\_\_уч.  
году  
группа \_\_\_\_\_ возраст детей \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ особые замечания\_\_\_\_\_

№	Ф. И. обучающихся	Показатели развития личности обучающихся																		Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог		
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений с различными сферами действительности						
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К				
1.																					Н	К	
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							
9.																							
10.																							
11.																							
12.																							
13.																							
14.																							
15.																							
		Итого:																					

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

### нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)] (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/350163313>] (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [<https://clk.ru/gkz4e>] (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07\\_03\\_23\\_2749-23%20Метод%20реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод%20реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [<https://clk.ru/gkzdq>] (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>] (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/551785916?marker>] (дата обращения 05.05.2023г.);
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической

деятельности в области физической культуры и спорта». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/499080478>] (дата обращения 05.05.2023г.);

11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н). [Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 05.05.2023г.);

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 05.05.2023г.);

13. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gm3kA>] (дата обращения 05.05.2023г.);

14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/902389617>] (дата обращения 05.05.2023г.);

15. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>] (дата обращения 05.05.2023г.).

*печатные издания:*

1. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В.И. Андреев. – Казань :Изд-во Казанского университета, 2006. – С. 293-294.
2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с.
3. Белова Т.Ю., Ковальчук О.Г., Семенова Ю.В. Легкая атлетика. Техника и методика обучения DOC Учебное пособие. – Омск: ОмГТУ, 2008. – 132 с.
4. Былеева Л. В., Коротков И. М., Климкова Р. В., Кузьмичева Е. В. Подвижные игры. Практический материал, Москва, «ТВТ Дивизион» 2005;
5. Головихин Евгений, Легкая атлетика .Возраст занимающихся 6-17 лет.(интернет ресурс) Ульяновск, 2007
6. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание Москва, «Академия» 2009;
7. Ивочкин В.В. Учебная программа по лёгкой атлетике DOC Москва, Издательство «Советский спорт» 2007г и 2005г. -108с. и 104 с.
8. Куприянов А. А. Журнал учета работы тренера-преподавателя Москва, «Советский спорт» 2010;
9. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие Москва, «ТВТ Дивизион» 2006;
10. Макарова Г. А., Никулин Л. А., Шашель В. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта Москва, «Советский спорт» 2009;
11. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов, Москва, «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс» 2005;
12. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов Москва, «Физкультура и спорт» 2005;
13. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов, Киев, «Олимпийская литература»2009;

14. .Ратов И. П., Попов Г. И., Логинов А. А., Шмонин Б. В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов 2007 Москва, «Физкультура и спорт»;
15. Ромашин О.В, Шлейфер А. А., Круглова И. В. Медицинское обеспечение спортивных соревнований Москва, «Советский спорт» 2009;
16. «Программы допризывной подготовки юношеской» 1990 г.
17. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
18. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-Пб;
19. Науменко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
20. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
21. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок». Правила соревнований по пулевой стрельбе.

#### *интернет-источники*

22. Дурнева, Е.Е., Крутицкая, Е.В., Щигина, О.Д. Методологические основы разработки компетентностной модели волонтера <http://www.rae.ru/meo/pdf/2013/10-1/4113.pdf>(Дата обращения 14.05. 2021)
23. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс] / Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751. – Режим доступа: <http://suvagcentr.ru/>
24. Медицинский справочник туриста [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://survinat.ru/2009/12/medicinskij-spravochnik-turista/#axzz3QZ7XolBy>(дата обращения 14.07.2015)
25. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://zloy-fizruk.narod.ru/tour.html>(дата обращения 14.07.2015)
26. Пространство безопасности. Школа первой помощи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://www.all-safety.ru/first\\_aid/](http://www.all-safety.ru/first_aid/)(дата обращения 14.07.2015)
27. Подготовка места для разведения костра, разжигание костра, применение костра для обогрева и сушки одежды, обуви и снаряжения.[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://kombat.com.ua/stat11.html>(дата обращения 14.07.2015)
28. База знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://knowledge.allbest.ru/sport/>(дата обращения 14.07.2015)
29. Азбука туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.files/bar\\_5.html](http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.files/bar_5.html)(дата обращения 14.07.2015)

#### *литература для детей*

30. Глейбман А.Н. Игры для детей. Москва, «Физкультура и спорт», 2006;
31. Роднина, Ирина Слеза чемпионки. - М.: Время, 2013
32. Кержаков Александр, Лучший, изд. Экс

## Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	время проведе- ния занятия	форма занятия	колич- ество 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 № 46 кабинеты	опрос
2	сентябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.2</i> Вводное занятие. Информация о работе объединения	Школа № 46 кабинеты	опрос
3	сентябрь			работа в группах, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.3</i> Вводное занятие, спортивная эстафета	спортивная площадка Школа № 46	эстафета
4	сентябрь			работа в группах, объяснение	1 час	<i>Тема 7.1</i> Вводный контроль	спортивная площадка Школа № 46	сдача нормативов, определение уровня физической подготовлен- ности
5	сентябрь			беседа	1 час	<i>Тема 1.2</i> План работы объединения Инструктаж по технике безопасно- сти	технически й корпус СОШ № 38, учебный класс	опрос
6	сентябрь			индивидуаль- ная, объяснение, сдача нормативов	2 часа	<i>Тема 1.3</i> Приём нормативов	спортивная площадка СОШ № 38	зачет
7	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная, сдача нормативов	1 час	<i>Тема 2.4</i> Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	спортивная площадка СОШ № 38	зачет

				групповая, объяснение, наглядная, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 2.1</i> Общеразвивающие упражнения		наблюдение
9	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.1</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 1</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
10	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2.1</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений №1</u> «Прыжковые»	парк «Прибрежный» спортивная площадка	наблюдение
11	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 2.2</i> Высокий старт	парк «Прибрежный» спортивная площадка	наблюдение
				групповая, объяснение, игры	1 час	<i>Тема 5.5</i> Подвижные игры«Пустое место», «Кто обгонит»		наблюдение
12	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.5.1</i> «Развитие скоростных способностей»	парк «Прибрежный» спортивная площадка	наблюдение
13	сентябрь			групповая, объяснение, сдача нормативов	1 час	<i>Тема 2.15</i> Кросс 500 метров	парк «Прибрежный» лыжная трасса	зачет
14	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация,	1 час	<i>Тема 2.3</i> Низкий старт	парк «Прибрежный» спортивная площадка	наблюдение

				выполнение упражнения				
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры.«Перес трелка»		наблюдение
Всего за месяц:			17 часов					
15	октябрь	01		групповая, объяснение, наглядная, выполнение упражнения	1 час	<i>Тема 2.11</i> Метание мяча на дальность	спортивная площадка СОШ № 38	наблюдение
16	октябрь	04		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.5.2</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 2</u>	парк «Прибрежный» спортивная площадка	наблюдение
17	октябрь	05		индивидуальная, объяснение, выполнение нормативов	1 час	<i>Тема 2.4</i> Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	спортивная площадка СОШ № 38	зачет
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры«Мини футбол»		наблюдение , судейство
18	октябрь	08		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.4.1</i> «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 1</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение , контроль
19	октябрь	11		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2 .2</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений с партнером №2</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	контроль
20	октябрь	12		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.5.2</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивный зал СОШ № 38	контроль

				командная, объяснение, игра	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»		наблюдение
21	октябрь	15		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 2</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
22	октябрь	18		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	Тема 4.3.1 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений № 1</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
23	октябрь	19		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	Тема 4.4.2 «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 2</u>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				групповая, объяснение, игра	1 час	Тема 5.3 Подвижные игры «Вызов номеров»		наблюдение
24	октябрь	22		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	Тема 4.3.2 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений № 2</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
25	октябрь	25		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
26	октябрь	26		групповая, объяснение, выполнение упражнения	1 час	Тема 2.13 Бег с изменением длины и частоты шага	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение,	1 час	Тема 5.1 Подвижные		наблюдение, судейство

				игра		игры «Мини футбол»		
27	октябрь	29		групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.5.3 «Развитие скоростных способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивная площадка СОШ № 38	наблюдение
Всего за месяц:			17 часов					
28	ноябрь			объяснение, индивидуальная, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 2.12</i> Бег с преодолением препятствий	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Перес трелка»		наблюдение
29	ноябрь			командная, объяснение, игра	2 часа	<i>Тема 6.1.1</i> Игра «Веселые старты»	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
30	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2.3</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений на мышцы спины №3</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
31	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.4.3</i> «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				индивидуальная, объяснение, выполнение задания	1 час	<i>Тема 2.17</i> «Прыжки по полоскам»		зачет
32	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2.4</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
33	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 4.3.3</i> «Развитие	технический корпус СОШ № 38,	наблюдение

				демонстраци я, выполнение упражнений		гибкости» <u>Ко мплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3</u>	спортивно- игровая комната	
34	ноябрь			групповая, объяснение, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 2.12</i> Бег с преодоление м препятствий	спортивны й зал СОШ № 38	наблюдение
				индивидуаль но, групповая, объяснение, игры	1 час	<i>Тема 5.5</i> Подвижные игры«Пусто е место», «Кто обгонит»		наблюдение
35	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстраци я, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.4</i> «Развитие силовых способностей » <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	наблюдение
36	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстраци я, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2 .5</i> «Развитие выносливости » <u>Комплекс упражнений № 5</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	наблюдение
37	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстраци я, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.5.4</i> «Развитие скоростных способностей » <u>Комплекс упражнений № 4</u>	спортивны й зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры.«Мини футбол»		наблюдение , судейство
38	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстраци я, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.5</i> «Развитие силовых способностей » <u>Комплекс упражнений № 5</u>	технически й корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	наблюдение

39	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2.6 «Развитие выносливости»</i> <u>Комплекс упражнений № 6</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
40	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.3 «Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3</u>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры.«Мини футбол»		наблюдение, судейство
Всего за месяц:			19 часов					
41	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.4 «Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
42	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.6</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 6</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
43	декабрь			индивидуальная, объяснение, сдача нормативов ГТО III ступени	1 час	<i>Тема 7.2</i> Промежуточный контроль	спортивный зал СОШ № 38	зачет
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры.«Мини футбол»		наблюдение, судейство

44	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.7 «Развитие силовых способностей »<u>Комплекс упражнений № 7</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
45	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.6 Контрольный срез занятие по разделу - 4</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	зачет
46	декабрь			командная, объяснение, сдача нормативов	1 час	<i>Тема 2.5 Эстафетный бег</i>	спортивный зал СОШ № 38	зачет
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»</i>		наблюдение
47	декабрь			Индивидуальная, сдача нормативов	1 час	<i>Тема 2.9 Прыжки через скакалку</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	зачет
48	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.7 «Развитие силовых способностей »<u>Комплекс упражнений № 7</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
49	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.5.5 «Развитие скоростных способностей »<u>Комплекс упражнений № 5</u></i>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры.«Мини футбол»</i>		наблюдение , судейство
50	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация,	1 час	<i>Тема 4.2.7 «Развитие выносливости »<u>Комплекс упражнений</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая	наблюдение

				выполнение упражнений		№ 7	комната	
51	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.5«Развитие гибкости»<u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 5</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
52	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.14«Развитие гибкости»<u>Комплекс упражнений №14</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
Всего за месяц:			15 часов					
53	январь			работа в группах, объяснение, игра	2 часа	<i>Тема 6.1.2Игра «Зимние забавы»</i>	парк «Прибрежный»	судейство
54	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.6«Развитие гибкости»<u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 6</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
55	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.4.4 «Развитие ловкости и прыгучести»<u>Комплекс упражнений № 4</u></i>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры.«Мини футбол»</i>		наблюдение , судейство
56	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-	наблюдение

				я, выполнение упражнений		й» <u>Комплекс упражнений № 8</u>	игровая комната	
57	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2.8«Развитие выносливости »<u>Комплекс упражнений №8</u> «Прыжковые »</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
58	январь			индивидуальная, объяснение, сдача нормативов	1 час	<i>Тема 2.14 «Челночный бег» 3x10 метров</i>	спортивный зал СОШ № 38	зачет
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.4 Подвижные игры.«Команда быстроногих »</i>		судейство
59	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2 .9 «Развитие выносливости »<u>Комплекс упражнений с партнером № 9</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
60	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.9 «Развитие силовых способностей »<u>Комплекс упражнений № 9</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
61	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.4.5 «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 5</u></i>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»</i>		наблюдение
62	январь			групповая, объяснение,	1 час	<i>Тема 4.2.10 «Развитие</i>	технический корпус	наблюдение

				наглядная демонстрация, выполнение упражнений		выносливости » <u>Комплекс упражнений на мышцы спины №10</u>	СОШ № 38, спортивно-игровая комната	
	Всего за месяц:			14 часов				
63	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.10</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 10</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
64	февраль			групповая, индивидуальная, сдача нормативов	1 час	<i>Тема 2.9</i> Прыжки через скакалку	спортивный зал СОШ № 38	зачет
				объяснение, командная, игра	1 час	<i>Тема 5.4</i> Подвижные игры.«Команда быстроногих»		наблюдение , судейство
65	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.7</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №7</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
66	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.11</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 11</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
67	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.5.6</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 6</u>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Перестрелка»		наблюдение , судейство

68	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.8 «Развитие гибкости»<u>Комплекс упражнений №8</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
69	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнения	1 час	<i>Тема 2.8 Прыжки в длину с места</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	зачет
70	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 2.10 Прыжки по разметкам на разные расстояния (по кочкам)</i>	спортивный зал СОШ № 38	зачет
				командная, объяснение, игра	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры.«Мини футбол»</i>		наблюдение, судейство
71	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.12 «Развитие силовых способностей»<u>Комплекс упражнений № 12</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
72	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2.11 «Развитие выносливости»<u>Комплекс упражнений на мышцы спины № 11</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
73	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.4.6 «Развитие ловкости и прыгучести»<u>Комплекс упражнений № 6</u></i>	спортивный зал СОШ № 38	наблюдение
	Всего за месяц:			14 часов				

74	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.9«Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 9</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
75	март			индивидуальная, объяснение, сдача нормативов	1 час	<i>Тема 2.8</i> Прыжки в длину с места	спортивный зал СОШ № 38	зачет
				индивидуальная, командная, объяснение, игры	1 час	<i>Тема 5.3</i> Подвижные игры «Вызов номеров», «Запрещенное движение»		наблюдение, судейство
76	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.13«Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 13</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
77	март			групповая, рассказ беседа	1 час	<i>Тема 3.1.</i> История стрелкового оружия	технический корпус СОШ № 38, тир	викторина
				групповая, объяснение, беседа	1 час	<i>Тема 3.2</i> Теоретические основы стрельбы		тестирование
78	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.1.14«Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 14</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
79	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.10«Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов №</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение

						<u>10</u>		
80	март			групповая, объяснение, наглядная, работа с карточками	1 час	<i>Тема 3.3</i> Устройство и назначение винтовки ИЖ - 38, ИЖ - 22	технический корпус СОШ № 38, тир	опрос
81	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.3.11</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
82	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация, выполнение упражнений	1 час	<i>Тема 4.2 .11</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 11</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	наблюдение
83	март			индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.4</i> Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
				индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.5</i> Подготовка пневматической винтовки к стрельбе		практика
84	март			объяснение, командная, игры	2 часа	<i>Тема 6.1.3</i> Игра «Весенняя карусель»	спортивный зал СОШ № 38	судейство
	Всего за месяц:			15 часов				
85	апрель			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 4.6</i> Контрольный срез занятие по разделу - 4	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	зачет

86	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.11«Развитие гибкости»<u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
87	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.18 Контрольный срез по разделу - 2</i>	спортивный зал СОШ № 38	соревнования
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры.«Мини футбол»</i>		игра
88	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.15«Развитие силовых способностей»<u>Комплекс упражнений № 15</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
89	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.11 Метание мяча на дальность</i>	спортивная площадка СОШ № 38	сдача норматива
90	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.14 «Челночный бег» 3х10 метров</i>	спортивный зал СОШ № 38	сдача норматива
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»</i>		игра
91	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.6 Предварительные упражнения - стрельба без пуль</i>	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
92	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.16 «Развитие силовых способностей»<u>Комплекс упражнений</u></i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

						<u>№ 16</u>		
93	апрель			индивидуаль- ная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из пневматиче- ской винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технически й корпус СОШ № 38, тир	практика
94	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстраци- я	1 час	<i>Тема 4.2 .12</i> «Развитие выносливост- и» <u>Комплекс упражнений № 12</u>	технически й корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	выполнение упражнений
95	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстраци- я	1 час	<i>Тема 4.3.12«Разви- тие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижно- сти суставов</u> <u>№ 12</u>	технически й корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	выполнение упражнений
96	апрель			индивидуаль- ная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из пневматиче- ской винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технически й корпус СОШ № 38, тир	практика
97	апрель			объяснение, индивидуаль- ная	1 час	<i>Тема 2.16Бег</i> 30 метров	спортивная площадка СОШ № 38	выполнение норматива
	Всего за месяц:			17 часов				
98	май			групповая, объяснение, наглядная демонстраци- я	1 час	<i>Тема 4.2 .13</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 13</u>	технически й корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	выполнение упражнений
99	май			индивидуаль- ная, объяснение,	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из	технически й корпус СОШ № 38,	практика

				наглядная		пневматичес кой винтовки ИЖ – 38 на 10 м	тир	
10 0	май			индивидуаль ная	1 час	Тема 2.7 Прыжки в длину с разбегу	спортивная площадка СОШ № 38	выполнение норматива
10 1	май			индивидуаль ная	1 час	Тема 2.6 Кроссовый бег	парк "Прибрежн ый"	выполнение норматива
10 2	май			индивидуаль ная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматичес кой винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технически й корпус СОШ № 38, тир	практика
10 3	май			групповая, объяснение, наглядная демонстраци я	1 час	Тема 4.1.17 «Развитие силовых способносте й» <u>Комплекс упражнений № 17</u>	технически й корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	выполнение упражнений
10 4	май			индивидуаль ная	1 час	Тема 7.3 Промежуточ ный контроль. «Личное первенство»	парк «Прибрежн ый»	соревновани я
10 5	май			индивидуаль ная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматичес кой винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технически й корпус СОШ № 38, тир	практика
10 6	май			групповая, объяснение, наглядная демонстраци я	1 час	Тема 4.2 .14 «Развитие выносливост и» <u>Комплекс упражнений № 14</u>	технически й корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	выполнение упражнений

10 7	май			групповая, объяснение, наглядная демонстраци я	1 час	<i>Тема</i> 4.3.13«Разви тие гибкости» <u>Ко мплекс упражнений №13</u>	технически й корпус СОШ № 38, спортивно- игровая комната	выполнение упражнений
10 8	май			индивидуаль ная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.7</i> Техника стрельбы из пневматичес кой винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технически й корпус СОШ № 38, тир	практика
10 9	май			индивидуаль ная	1 час	<i>Тема 3.8</i> Контрольны й срез по разделу - 3	технически й корпус СОШ № 38, тир	соревновани я
Всего за месяц:			16 часов					
Итого:			144 часа					