

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

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от « 26 » 08

2021 года



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

Приказ № 169  
от 16 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Быстрый, сильный, меткий»**

*направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 13-14 лет  
группа №3  
год обучения: 3 год (144 часа)*

*педагог:*

Комиссаров Валерий Вячеславович,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

*Планируемые результаты освоения программы 3 года  
обучения*

раздел программы, тема или задача	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
<i>Легкая атлетика</i>				
Бег 60 м, (сек.)	9,0	9,7	10,5	сдача нормативов
Бег 1000 м, (мин, с)	3,50	4,20	4,50	сдача нормативов, соревнования
Бег 2000 м, (мин, с)	9,00	9,45	10,30	сдача нормативов, соревнования
Прыжки в длину с места (см.)	190	180	165	сдача нормативов
Прыжок на скакалке, 25 сек, (раз)	56	54	52	сдача нормативов
<i>Стрелковая подготовка</i>				
С положения стоя (20выстрелов) 10 м.	170	150	130	сдача нормативов
<i>Физические качества</i>				
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	5	сдача нормативов
Сгибание и разгибание рук в упоре за 30 сек.(раз)	25	20	15	сдача нормативов
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	48	43	38	сдача нормативов
<i>Спортивные игры, воспитательный блок</i>				
Спортивные игры, эстафеты	участвует во всех играх при этом проявляет активность в организаци и и проведени я игр	участвуе т во всех играх при этом не проявляя активнос ти	низкое участие в спорти вных играх	участие в спортивных играх

*Содержание*

## *Раздел 1 Вводное занятие*

*Тема 1.1 «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.

*Тема 1.2 «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 «Бег короткие дистанции (30, 60, 100 метров)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.2 «Челночный бег (20 метров)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.3 «Эстафетный бег»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.4 «Бег средней дистанции на 400, 800, 1000 метров»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.5 «Прыжки с места в длину»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.6 «Метание мяча на дальность»*

*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 разбега»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.8 «Прыжки по полоскам»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.9 «Прыжки по разметкам на разные расстояния»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.10 «Метание гранаты (500 г.) на дальность»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.11 «Кросс 1000 метров»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.12 «Кросsovый бег»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

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

*Тема 2.13 «Контрольный срез по разделу»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* проведение соревнований, зачетов.

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

### *Раздел 3 Стрелковая подготовка*

*Тема 3.1 «Теоретические основы стрельбы»*

*Теория:* влияние однообразия прикладки винтовки к плечу, углы возвышения и бросания.

*Практика:* практика в стрелковом классе.

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

*Тема 3.2 «Устройство пневматической винтовки ИЖ - 38, ИЖ -22»*

*Теория:* углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ - 38, ИЖ - 22.

*Практика:* практика в стрелковом классе.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, индивидуальная, беседа, наглядная.

*Тема 3.3 «Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием»*

*Теория:* правила выполнения стрельбы, правила обращения с оружием.

*Практика:* практика в стрелковом классе.

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

*Тема 3.4 «Приведение винтовки к нормальному бою»*

*Теория:* проверка боя винтовки, регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

*Практика:* практика в стрелковом классе.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, индивидуальная, беседа, наглядная.

*Тема 3.5 «Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ - 22. на 10 м.»*

*Теория:* стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями.

*Практика:* работа в тире выполнить упражнения № 7- набрать наибольшее количество очков; № 8 - выбрать не менее 40 из 50; № 9 - выполнить нормативные установки.

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

*Тема 3.6 «Контрольный срез занятий»*

*Теория:* стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.

*Практика:* стрельба 5 х 10 на 10 м.

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

## *Раздел 4. Физические качества*

### *Тема 4.1.1 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### Комплекс упражнений № 1

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

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

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

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### Комплекс упражнений № 2

1. Подъемы коленей в висе.
2. Жим гантелей в положении лежа.
3. Разведение рук с гантелями лежа.
4. «Мостик» лежа.
5. Выпады с гантелями.
6. Жим гантелей сидя.
7. Подъем 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. Шраги с гантелями.
3. Сгибание рук с гантелями хватом «молоток».
4. Разгибание рук с гантелями лежа.
5. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.
6. Скручивание туловища на полу.
7. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье.

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

**Тема 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 «пуловер» лежа.

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

**Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 8**

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

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

**Тема 4.1.9 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 9**

1. Отжимание спиной к скамье.
2. Попеременные сгибания рук с гантелями.
3. Подтягивания на перекладине хватом снизу.
4. Жим гантелей лежа.
5. Разведение гантелей в стороны.
6. Приседания с гантелями.

6. Подъемы туловища на наклонной скамье

7. 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. Шраги с гантелями.

3. Сгибание рук с гантелями хватом «молоток».

4. Разгибание рук с гантелями лежа.

5. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.

6. Скручивание туловища на полу.

7. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье.

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

*Тема 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.

**Тема 4.1.18 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 18**

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

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

**Тема 4.1.19 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 19**

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 4.1.20 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 20**

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 4.1.21 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 21**

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 4.1.22 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 22**

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 4.1.23 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 23**

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

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

**Тема 4.1.24 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 24**

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 4.1.25 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 25**

1. Тяги гантели одной рукой.

2. Шраги с гантелями.

3. Сгибание рук с гантелями хватом «молоток».

4. Разгибание рук с гантелями лежа.

5. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.

6. Скручивание туловища на полу.

7. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье.

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

**Тема 4.1.26 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 26**

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 4.1.27 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 27**

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 4.1.28 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 28**

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 4.1.29 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 29**

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 4.1.30 «Развитие силовых способностей»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

**Комплекс упражнений № 30**

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 4.1.31 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

Комплекс упражнений № 31

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 4.1.32 «Развитие силовых способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

Комплекс упражнений № 32

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

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

## *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 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 .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 4.3.1 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### Комплекс упражнений № 1

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

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

### *Тема 4.3.2 «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 4.3.3 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### Комплекс упражнений № 3

1. Бег с выхлестыванием голени вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
4. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
5. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
6. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками. способствуют развитию быстроты перемещения.

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

#### *Тема 4.3.4 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

##### Комплекс упражнений № 4

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

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

#### *Тема 4.3.5 «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 4.3.6 «Развитие скоростных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

##### Комплекс упражнений № 6

1. Бег с выхлестыванием голени вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
4. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
5. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
6. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками. способствуют развитию быстроты перемещения.

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

## *4.4 Развитие гибкости*

### *Тема 4.4.1 «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 4.4.2 «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 4.4.3 «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 4.4.4 «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 4.4.5 «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 4.4.6 «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 4.4.7 «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 4.4.8 «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.

### *4.5 Развитие ловкости и прыгучести*

#### *Тема 4.5.1 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### Комплекс упражнений № 1

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 4.5.2 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### Комплекс упражнений № 2

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 4.5.3 «Развитие ловкости и прыгучести»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### **Комплекс упражнений № 3**

1. Упражнение «лягушка».
2. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке.
3. Прыжки через барьеры двумя ногами.

*Упражнения с партнёром.*

4. Укрепление задней поверхности бедра.
5. Сгибание ноги с сопротивлением.
6. Приседания на одной ноге.

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

#### **Тема 4.5.4 «Развитие ловкости и прыгучести»**

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

#### **Комплекс упражнений № 4**

1. Прыжки 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.

#### **Тема 4.5.5 «Развитие ловкости и прыгучести»**

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

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

### Комплекс упражнений № 5

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 4.5.6 «Развитие ловкости и прыгучести»*

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

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

### Комплекс упражнений № 6

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 4.5.7 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

### Комплекс упражнений № 7

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 4.5.8 «Развитие ловкости и прыгучести»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

Комплекс упражнений № 8

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 4.6 «Контрольный срез занятий 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 «Подвижные игры»*

*Теория:* «Мини футбол».

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

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

*Тема 5.2 «Подвижные игры»*

*Теория:* «Пионербол».

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

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

*Тема 5.3 «Подвижные игры»*

*Теория:* «Волейбол».

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

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

*Тема 5.4 «Подвижные игры»*

*Теория:* «Картошка».

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

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

## *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. Промежуточный контроль*

*Тема 7. «Промежуточная аттестация»*

*Теория:* правильная техника выполнения нормативов.

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

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

## *Календарный учебный график*

№ п/ п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количе- ство час- ов	тема занятия	место прове- дения	форма контро- ля
1	сентябрь			беседа	1 час	<i>Тема 1.1</i> План работы объединения Инструктаж по технике безопасности	технический корпус СОШ № 38, учебный класс	опрос

2	сентябрь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 1.3</i> Приём нормативов	спортивная площадка СОШ № 38	сдача нормативов
3	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.4</i> Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	спортивная площадка СОШ № 38	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
4	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 4.1.1</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 1</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
5	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 4.2.1</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 1</u> "Прыжковые"	спортивная площадка СОШ № 38	выполнение упражнений
6	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.7</i> Прыжки в длину с разбегу	спортивная площадка СОШ № 38	выполнение упражнений
				групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Пионербол»		соревнование
7	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.1</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 1</u>	спортивная площадка СОШ № 38	выполнение упражнений
8	сентябрь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.14</i> Кросс 1000 метров	парк «Прибрежный» спортивная площадка	сдача нормативов

9	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 2.3 Эстафетный бег</i>	парк «Прибрежный» спортивная площадка	выполнение упражнения
				групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 5.3 Подвижные игры «Волейбол»</i>		игра
10	сентябрь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.6 Метание мяча на дальность</i>	спортивная площадка СОШ № 38	сдача нормативов
11	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.2 «Развитие скоростных способностей» Комплекс упражнений № 2</i>	парк «Прибрежный» лыжная трасса	выполнение упражнений
12	сентябрь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.4 Бег средней дистанции на 400, 800, 1000 метров</i>	парк «Прибрежный» спортивная площадка	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</i>		игра
Всего за месяц:				16 часов				
13	октябрь	1		групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 4.5.1 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 1</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнения
14	октябрь	4		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.2 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений с партнером № 2</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

15	октябрь	5		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.3 «Развитие скоростных способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</i>		
16	октябрь	8		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 2</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
17	октябрь	11		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.1 «Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений №1</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
18	октябрь	12		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.2 «Развитие ловкости и прыгучести»</i> <u>Комплекс упражнений № 2</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.3 Подвижные игры «Волейбол»</i>		
19	октябрь	15		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.2 «Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений №2</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
20	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.3 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс</u>	технический корпус СОШ № 38,	выполнение упражнений

				ция		упражнений № 3	спортивно-игровая комната	
21	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 2.8</i> Прыжки по полоскам	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
22	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.4</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
23	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.4</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
24	октябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 4.5.3</i> «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнения
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.5</i> Подвижные игры «Волейбол»		игра
25	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.5</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 5</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
	Всего за месяц:			17 часов				

26	ноябрь			командная, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.1.1</i> Игра «Веселые старты»	спортивный зал СОШ № 38	игра
27	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.4</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
28	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.4</i> «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Пионербол»		игра
29	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.5</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 5</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
30	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.4</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
31	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.6</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 6</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		выполнение заданий

32	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.5 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 5</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
33	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.4 «Развитие выносливости»</i> <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
34	ноябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 4.5.5 «Развитие ловкости и прыгучести»</i> <u>Комплекс упражнений № 5</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				индивидуально, групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 2.3 Эстафетный бег</i>		выполнение упражнений
35	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.5 «Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 5</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
36	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.6 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 6</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
37	ноябрь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.16 Контрольный срез по разделу - 2</i>	спортивный зал СОШ №	зачет

				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»	38	игра
	Всего за месяц:			17 часов				
38	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 2.9</i> Прыжки по разметкам на разные расстояния	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
39	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.6</i> Контрольный срез по разделу - 4	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	зачет
40	декабрь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.3</i> Эстафетный бег	спортивный зал СОШ № 38	зачет
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Пионер бол»		игра
41	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.6</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 6</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
42	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.7</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 7</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая	выполнение упражнений

							комнат а	
43	дека брь			командная, объяснени е	1 час	<i>Тема 4.3.7 «Развитие скоростных способностей »</i> <i>Комплекс упражнений № 7</i>	спорти вный зал СОШ № 38	сдача нормат ивов
				командная, объяснени е	1 час	<i>Тема 5.4 Подвижные игры «Картошка»</i>		игра
44	дека брь			групповая, объяснени е, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.6 «Развитие выносливости »</i> <i>Комплекс упражнений № 6</i>	технический корпус СОШ № 38, спорти вно-игровая комната	выполн ение упражн ений
45	дека брь			групповая, объяснени е, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей»</i> <i>Комплекс упражнений № 8</i>	технический корпус СОШ № 38, спорти вно-игровая комната	выполн ение упражн ений
46	дека брь			групповая, объяснени е, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.6 «Развитие ловкости и прыгучести»</i> <i>Комплекс упражнений № 6</i>	спорти вный зал СОШ № 38	выполн ение упражн ений
				командная, объяснени е	1 час	<i>Тема 5.3 Подвижные игры «Волейбол»</i>		игра
47	дека брь			групповая, объяснени е, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей»</i> <i>Комплекс упражнений № 8</i>	технический корпус СОШ № 38, спорти вно-	выполн ение упражн ений

							игровая комната	
48	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.7 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений № 7</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
49	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.9 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 9</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
Всего за месяц:			15 часов					
50	январь			работа в группах, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.1.2 Игра «Зимние забавы»</i>	парк «Прибрежный»	игра
51	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.8 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений №8</i>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
52	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 2.4 Челночный бег (20 метров)</i>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.5 Подвижные игры «Волейбол»</i>		игра
53	январь			групповая, объяснение,	1 час	<i>Тема 4.2.9 «Развитие выносливости</i>	технический корпус	выполнение упражнений

				наглядная демонстрация		» <u>Комплекс упражнений с партнером № 9</u>	СОШ № 38, спортивно-игровая комната	ений
54	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.10 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 10</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
55	январь			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 4.5.7 «Развитие ловкости и прыгучести»</i> <u>Комплекс упражнений № 7</u>	спортивный зал СОШ № 38	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.3 Подвижные игры «Волейбол»</i>		игра
56	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.10 «Развитие выносливости»</i> <u>Комплекс упражнений на мышцы спины №10</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
57	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.11 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 11</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
58	январь			групповая, объяснение,	1 час	<i>Тема 2.9 Прыжки по разметкам на</i>	спортивный зал	выполнение упражн

				наглядная демонстрация		разные расстояния	СОШ № 38	ений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
59	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.9</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 9</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
Всего за месяц:			14 часов					
60	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.12</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 12</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
61	февраль			групповая, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.4</i> Челночный бег (20 метров)	спортивный зал СОШ № 38	сдача нормативов
				объяснение, командная	1 час	<i>Тема 5.4</i> Подвижные игры «Картошка»		игра
62	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.13</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 13</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
63	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.10</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития</u>	технический корпус СОШ № 38, спортив	выполнение упражнений

						<u>гибкости и подвижности суставов № 10</u>	вно-игровая комната	
64	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<u>Тема 4.5.8 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 8</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<u>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</u>		игра
65	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<u>Тема 4.1.14 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 14</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
66	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<u>Тема 4.2.11 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений на мышцы спины № 11</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнения
67	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<u>Тема 2.9 Прыжки по разметкам на разные расстояния</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<u>Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»</u>		игра
68	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<u>Тема 4.1.15 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений</u>	технический корпус СОШ № 38, спорти	выполнение упражнений

						<u>№ 15</u>	вно-игровая комната	
69	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.11 «Развитие выносливости»</i> <u>Комплекс упражнений № 11</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
70	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.9 «Развитие ловкости и прыгучести»</i> <u>Комплекс упражнений № 9</u>	спортивный зал СОШ № 38	выполнение упражнений
Всего за месяц:			14 часов					
71	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.16 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 16</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
72	март			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.5 Прыжки в длину с места</i>	спортивный зал СОШ № 38	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2 Подвижные игры «Пионербол»</i>		игры
73	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.17 «Развитие силовых способностей»</i> <u>Комплекс упражнений № 17</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

74	март			групповая, рассказ беседа	1 час	<i>Тема 2.3</i> Эстафетный бег	технич еский корпус СОШ № 38, тир	виктор ина
				командная, объяснени е	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
75	март			групповая, объяснени е, наглядная демонстра ция	1 час	<i>Тема 4.1.18</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 18</u>	технич еский корпус СОШ № 38, спорти вно- игрова я комнат а	выполн ение упражн ений
76	март			групповая, объяснени е, наглядная демонстра ция	1 час	<i>Тема 4.2.12</i> «Развитие выносливости » <u>Комплекс упражнений № 12</u>	технич еский корпус СОШ № 38, спорти вно- игрова я комнат а	выполн ение упражн ений
77	март			индивидуа льная, беседа, наглядная	1 час	<i>Тема 3.1</i> Теоретически е основы стрельбы	технич еский корпус СОШ № 38, тир	практ ика
				групповая, индивидуа льная, беседа, наглядная	1 час	<i>Тема 3.2</i> Устройство пневматической винтовки ИЖ - 38, ИЖ -22		практ ика
78	март			групповая, объяснени е, наглядная демонстра ция	1 час	<i>Тема 4.1.19</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 19</u>	технич еский корпус СОШ № 38, спорти вно- игрова я комнат а	выполн ение упражн ений
79	март			групповая, объяснени е, наглядная демонстра ция	1 час	<i>Тема 4.2.13</i> «Развитие выносливости » <u>Комплекс упражнений</u>	технич еский корпус СОШ № 38, спорти	выполн ение упражн ений

						<u>№ 13</u>	вно-игровая комната	
80	март			индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.3</i> Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
				индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.4</i> Приведение винтовки к нормальному бою		практика
81	март			объяснение, командная	2 часа	<i>Тема 6.1.3</i> Игра «Весенняя карусель»	спортивный зал СОШ № 38	игры
Всего за месяц:			16 часов					
82	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.20</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 20</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
83	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2 .14</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 14</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
84	апрель			групповая, индивидуальная, беседа, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.5</i> Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	технический корпус СОШ № 38, тир	практика

85	апрель			индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.11</i> Кросс 1000 метров	парк «Прибрежный» ост. «Лесная»	сдача нормативов
86	апрель			групповая, индивидуальная, беседа, наглядная	1 час	<i>Тема 4.1.21</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 21</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
87	апрель			индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.9</i> Прыжки по разметкам на разные расстояния	спортивный зал СОШ № 38	сдача норматива
				индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.7</i> Прыжки в длину с разбегу		сдача норматива
88	апрель			индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.1</i> Бег короткие дистанции (30, 60, 100 метров)	спортивная площадка СОШ № 38	сдача норматива
89	апрель			групповая, индивидуальная, беседа, наглядная	1 час	<i>Тема 4.1.22</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 22</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
90	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.5</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
91	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстра	1 час	<i>Тема 4.1.23</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс</u>	технический корпус СОШ № 38,	выполнение упражнений

				ция		<u>упражнений № 23</u>	спортивно-игровая комната	
92	апрель			индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.12</i> Кроссовый бег	парк «Прибрежный» ост. «Лесная»	сдача норматива
93	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.5</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
94	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.24</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 24</u>	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
Всего за месяц:				17 часов				
95	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.10</i> Метание гранаты (500 г.) на дальность	спортивная площадка СОШ № 38	выполнение упражнений
96	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.5</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
97	май			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.7</i> Прыжки в длину с разбега	спортивная площадка СОШ № 38	выполнение упражнений
98	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.25</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс</u>	технический корпус СОШ № 38,	выполнение упражнений

				ция		<u>упражнений № 25</u>	спортивно-игровая комната	
99	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.5</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
100	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.6</i> Контрольный срез по разделу - 4	технический корпус СОШ № 38, спортивно-игровая комната	соревнование
101	май			индивидуальная	2 часа	<i>Тема 7.1</i> Промежуточный контроль. <i>«Я выбираю ГТО!»</i>	парк «Прибрежный» спортивная площадка	сдача нормативов V ступени
102	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 3.5</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м	технический корпус СОШ № 38, тир	практика
103	май			индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.13</i> Метание гранаты (500 г.) на дальность	спортивная площадка СОШ № 38	сдача нормативов
104	май			индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.12</i> Кроссовый бег	парк «Прибрежный» ост. «Лесная»	сдача норматива
105	май			индивидуальная, объяснение,	2 часа	<i>Тема 3.6</i> Контрольный срез по разделу - 3	технический корпус СОШ №	соревнования

				наглядная			38, тир	
10 6	май			индивидуа льная	1 час а	<i>Тема 2.11</i> Кросс 1000 метров	парк «Прибр ежный » ост. «Лесна я»	соревн ования
	Всего за месяц:			18 часов				
	Итого:			144 часа				