

**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
« 29 » 08

2025 года



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Приказ № 179

« 29 » 08

2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Быстрее, выше, сильнее»**

направленность: физкультурно – спортивная

возраст обучающихся: 9 – 11 лет

срок реализации: 1 год (144 часа)

автор-составитель:

Мухутдинов Дамир Мингарифович,
педагог дополнительного образования
отдела «Кама»

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «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 Мингарифович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год – 144 часа
5.2.	Возраст обучающихся	9-12 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая очная, с возможностью использования дистанционных 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 сотворчества и сотрудничества
5.6.	Формы мониторинга результативности	оцениваются мета предметные, предметные и личностные результаты: - оценка <i>предметного критерия</i> происходит через измерение показателей освоения образовательных программ;

		-мета предметный критерий оцениваются через экспертную оценку поведения детей, их решений в условиях соревнований; -личностный критерий определяется через показатели карты личностного развития обучающихся (на начало обучения, окончание 1 года обучения и окончание последующих годов обучения).
5.7	Результативность реализации программы	
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025г. – последняя корректировка утверждение приказом №176 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
5.9.	Рецензенты	Казакова Наталья 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
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	9
Содержание программы	13
Планируемые результаты освоения программы	35
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	36
Организационно-педагогические условия реализации программы	36
Формы контроля	37
Список использованных источников и литературы	43
Приложения	49
Приложение 1.Календарный учебный график	49

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.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4] ;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 21.10.2024 г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» <https://p16.навигатор.дети/program/16506-bystree-vyshe-silnee>.

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 коллективизма, 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

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	раздел 1 Вводное занятие					
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	Сдача нормативов	2		2	соревнования	проверка физической подготовленности
Итого по разделу		7	1	6		
2	раздел 2 Легкая атлетика					
2.1	Общеразвивающие упражнения	1		1	групповая, объяснение, наглядная	опрос
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 разбега	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,	зачет

					наглядная	
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 Стрелковая подготовка</i>					
3.1	История стрелкового оружия	1	1		рассказ, беседа	опрос
3.2	Теоретические основы стрельбы	1	1		объяснение беседа	тестирование
3.3	Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22	1	1		объяснение, наглядная	опрос
3.4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1	1		объяснение, беседа, наглядная	опрос
3.5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	1		1	объяснение, наглядная, практика	опрос
3.6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль	1		1	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6)	10		10	объяснение, наглядная, практика	зачет
3.8	Контрольный срез по разделу. Стрельба на время	2		2	объяснение, практика	соревнования внутри группы
<i>Итого по разделу</i>		18	4	14		
4	<i>раздел 4 Физические качества</i>					
4.1	Развитие силовых способностей	20		20	объяснение, беседа, практика	зачет

4.2	Развитие выносливости	16		16	объяснение, беседа, практика	зачет
4.3	Развитие гибкости	14		14	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>		66		66		
5	<i>раздел 5 Подвижные игры</i>					
5.1	«Мини футбол»	8		8	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>		18		18		
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 Промежуточный контроль</i>					
7.1	Промежуточный контроль	1		1	групповая	эстафета, викторина
7.2	Итоговый контроль	1		1	групповая	эстафета, соревнования
<i>Итого часов</i>		144	6	138		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 Вводное занятие

Тема 1.1.1 «Набор в объединение»

Теория: проведения «Дня открытых дверей».

Практика: встреча с учащимися в школах на классных часах.

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

Тема 1.1.2 «Набор в объединение»

Теория: проведения «Дня открытых дверей».

Практика: встреча с учащимися в школах на классных часах.

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

Тема 1.1.3 «Набор в объединение»

Теория: проведения «Дня открытых дверей».

Практика: проведение спортивной эстафеты.

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

Тема 1.1.4 «Набор в объединение»

Теория: проведения «Дня открытых дверей».

Практика: проведение спортивной игры на территории школы.

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

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

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

Практика: игровые упражнения.

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

Тема 1.3 «Приём нормативов»

Теория: нормативы ГТО.

Практика: сдача нормативов.

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

Раздел 2 Лёгкая атлетика

Тема 2.1 «Общеразвивающие упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.2 «Высокий старт»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.3 «Низкий старт»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

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

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.5 «Эстафетный бег»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.6 «Кроссовый бег»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.7 «Прыжки в длину с разбега»

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 3х10 метров»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.15 «Кросс 500 метров»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.16 «Бег 30 метров»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.17 «Прыжки по полоскам»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

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

Тема 2.18 «Контрольный срез по разделу»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: проведение соревнований, зачетов.

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

Раздел 3 Стрелковая подготовка

Тема 3.1. «История стрелкового оружия»

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

Практика: викторина.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ беседа.

Тема 3.2 «Теоретические основы стрельбы»

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

Практика: тестирование.

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

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

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

Практика: опрос, работа по карточкам.

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

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

Теория: общие требования, правила обращения с оружием.

Практика: отработка техники обращения с оружием.

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

Тема 3.5 «Подготовка пневматической винтовки к стрельбе»

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

Практика: отработка техники стрельбы.

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

Тема 3.6 «Предварительные упражнения - стрельба без пуль»

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

Практика: упражнение №1, упражнение №2.

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

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

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

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

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

Тема 3.8 «Контрольный срез по разделу»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: соревнования внутри группы.

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

Раздел 4 Физические качества

Тема 4.1.1 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 1

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

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

Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 2

1. Подъемы коленей в висе.
2. Жим гантелей в положении лежа.
3. Разведение рук с гантелями лежа.
4. «Мостик» лежа.
5. Выпады с гантелями.
6. Жим гантелей сидя.
7. Подъем 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 «полуверх» из-за головы лежа.
5. Жим штанги в положении лежа на горизонтальной скамье.
6. Становые тяги со штангой.
7. Сгибание рук со штангой верхним хватом.

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

Тема 4.1.7 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 7

1. Вертикальные тяги.
2. Сгибание запястий со штангой нижним хватом.
3. Подъемы грифа штанги перед собой.

4. Приседания с грифом штанги на плечах.
5. Выпады с грифом штанги на плечах.
6. Жим штанги с помощью узкого хвата в положении лежа на скамье.
7. Тяга штанги «пуловер» лежа.

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

Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 8

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

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

Тема 4.1.9 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 9

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

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

Тема 4.1.10 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 10

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

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

Тема 4.1.11 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 11

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

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

Тема 4.1.12 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 12

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

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

Тема 4.1.13 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 13

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

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

Тема 4.1.14 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 14

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

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

Тема 4.1.15 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 15

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

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

Тема 4.1.16 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 16

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

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

Тема 4.1.17 «Развитие силовых способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие группы мышц.

Комплекс упражнений № 17

1. Подъемы коленей в висе.
2. Жим гантелей в положении лежа.
3. Разведение рук с гантелями лежа.
4. «Мостик» лежа.
5. Выпады с гантелями.
6. Жим гантелей сидя.

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

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

4.2 Развитие выносливости

Тема 4.2.1 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений №1 «Прыжковые»

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

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

Тема 4.2.2 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений с партнером №2

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

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

Тема 4.2.3 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений на мышцы спины №3

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

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

Тема 4.2 .4 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений № 4

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

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

Тема 4.2.5 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений № 5

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

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

Тема 4.2 .6 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений № 6

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

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

Тема 4.2.7 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений № 7

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

6. «Стульчик».

7. «Уголок».

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

Тема 4.2.8 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений №8 «Прыжковые»

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

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

Тема 4.2.9 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений с партнером № 9

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

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

Тема 4.2.10 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений на мышцы спины №10

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

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

Тема 4.2.11 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений № 11

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

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

Тема 4.2.12 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие выносливости.

Комплекс упражнений № 12

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

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

Тема 4.2.13 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

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

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

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

Тема 4.2.14 «Развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

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

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

7. «Уголок».

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

4.3 Развитие гибкости

Тема 4.3.1 «Развитие гибкости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости.

Комплекс упражнений № 1

1. Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапецевидной 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 «Кузнечик»
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 трапецевидной 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 «Кузнечик»
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 трапецевидной 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. 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 4.4.6 «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 зрительному сигналу.

4. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

5. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

6. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления

движения и резкими остановками. способствуют развитию быстроты перемещения.

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

Тема 4.5.4 «Развитие скоростных способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

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

Комплекс упражнений № 4

1. Махи ногами вперёд-назад.

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

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

4. Челночный бег.

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

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

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

Тема 4.5.5 «Развитие скоростных способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

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

Комплекс упражнений № 5

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

4. Семенящий бег.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлестыванием голени назад.

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

Тема 4.5.6 «Развитие скоростных способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

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

Комплекс упражнений № 6

1. Бег с выхлестыванием голени вперед.

2. Бег с высоким подниманием бедра.

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

4. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

5. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

6. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления

движения и резкими остановками, способствуют развитию быстроты перемещения.

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

Тема 4.6 «Контрольный срез занятие по разделу»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: проведение эстафеты, соревнований.

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

Раздел 5 Подвижные игры

Тема 5.1 «Мини футбол»

Теория: правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

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

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

Тема 5.2 «Перестрелка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

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

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

Тема 5.3 «Вызов номеров», «Запрещённое движение»

Теория: правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

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

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

Тема 5.4 «Команда быстроногих»

Теория: правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

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

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

Тема 5.5 «Пустое место», «Кто обгонит»

Теория: правильная техника выполнения упражнений и условия игры.

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

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

6. Воспитательный блок

Тема 6.1.1 «Спортивно-оздоровительное мероприятие»

Теория: Игра «Веселые старты» условия игры.

Практика: «Веселые старты» прохождение этапов согласно положению.

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

Тема 6.1.2 «Спортивно-оздоровительное мероприятие»

Теория: Игра «Зимние забавы» условия игры.

Практика: «Зимние забавы» прохождение этапов согласно положению.

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

Тема 6.1.3 «Спортивно-оздоровительное мероприятие»

Теория: Игра «Весенняя карусель» условия игры.

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

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

7.Промежуточная контроль

Тема 7.1 «Промежуточная контроль»

Теория: правильная техника выполнения нормативов.

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

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

Тема 7.2 «Итоговый контроль»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: эстафета «Быстрее, выше, сильнее».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Легкая атлетика				
Бег 60 м, (сек.)	9,8	10,2	11,1	сдача нормативов
Бег 1000 м, (мин, с)	4,20	4,45	5,15	сдача нормативов, 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
Стрелковая подготовка				
Стрельба лежа с упором (10 м.)	42-45	38-41	35-37	сдача нормативов
Физические качества				
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
Спортивные игры, воспитательный блок				
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 спортив ных играх	участие в спортивных играх

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 № 35 города Набережные Челны;
- тир в техническом корпусе СОШ № 35 города Набережные Челны;
- спортивный зал СОШ № 35 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 МР – 61, МР – 61-9;
- мишени;
- 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 «Быстрее, выше, сильнее» 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, конкурсах. Освещается в открытой форме (на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1»; результаты побед в соревнованиях, конкурсах освещаются публично; свидетельствует о групповой динамике; учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований и конкурсов.
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 прилагаются 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.

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 действительности - 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 старшего 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- целеустремленность 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 _____

[illegible]

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=475437&ysclid=m3eec30cap93592374>] (дата обращения 15.05.2025г.);
3. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326>] (дата обращения 15.05.2025г.);
4. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Указ президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/401425792/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50542>] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50358>] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [<https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный

ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022>] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19 мая 2022 года «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 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

14. 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://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811«Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

17. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 21 октября 2024 г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [<http://government.ru/docs/all/140314/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

18. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21 марта 2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и

науки Российской Федерации. Режим доступа: [<https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iaa-02-07912-metodicheskie/#100011>] (дата обращения 15.05.2025г.);

19. Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [<https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

20. Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosvesheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_24506.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

21. 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://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 15.05.2025г.);

22. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/71848426/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года (с изм. от

17.12.2024 № 3800-р). [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [<http://government.ru/docs/all/131173/>] (дата обращения 15.05.2025г.г.);

26. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.). [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [<http://government.ru/docs/all/138975/>] (дата обращения 15.05.2025г.г.);

27. Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. 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 15.05.2025г.);

29. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

30. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 15.05.2025г.);

31. 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_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 15.05.2025г.);

32. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdtdim.htm/page4787763.htm] (дата обращения 15.05.2025г.);

33. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdtdim.htm/page4388728.htm] (дата обращения 15.05.2025г.).

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 ДОС 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 ДОС 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 юношей» 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- П;
19. Наumenко 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

1. Дурнева, Е.Е., Крутицкая, Е.В., Цыгина, О.Д. Методологические основы разработки компетентностной модели волонтера <http://www.rae.ru/meo/pdf/2013/10-1/4113.pdf>(Дата обращения 14.05. 2021)
2. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс] / Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751. – Режим доступа: <http://suvagcentr.ru/>
3. Медицинский справочник туриста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://survinat.ru/2009/12/medicinskij-spravochnik-turista/#axzz3QZ7XolBv>(дата обращения 14.07.2015)

4. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zloy-fizruk.narod.ru/tour.html> (дата обращения 14.07.2015)
5. Пространство безопасности. Школа первой помощи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.allsafety.ru/first_aid/ (дата обращения 14.07.2015)
6. 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)
7. База знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://knowledge.allbest.ru/sport/> (дата обращения 14.07.2015)
8. Азбука туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.files/bar_5.html (дата обращения 14.07.2015)

Литература для детей

1. Глейberman А.Н. Игры для детей. Москва, «Физкультура и спорт», 2006;
2. Роднина, Ирина Слеза чемпионки. - М.: Время, 2013
3. Кержаков Александр, Лучший, изд. Экс

Календарный учебный график
1 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.1</i> Вводное занятие. Информация о работе объединения	школа № 35 кабинеты	опрос
2	сентябрь			групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.2</i> Вводное занятие. Информация о работе объединения	школа № 35 кабинеты	опрос
3	сентябрь			работа в группах, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.3</i> Вводное занятие, спортивная эстафета	спортивная площадка СОШ № 35	эстафета
4	сентябрь			работа в группах, объяснение	1 час	<i>Тема 1.1.4</i> Вводное занятие, спортивные игры	спортивная площадка СОШ № 35	игра
5	сентябрь			беседа	1 час	<i>Тема 1.2</i> План работы объединения. Инструктаж по технике безопасности	технический корпус СОШ № 35, учебный класс	опрос
6	сентябрь			индивидуальная, объяснение	2 часа	<i>Тема 1.3</i> Приём нормативов	спортивная площадка СОШ № 35	сдача нормативов
7	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.4</i> Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	спортивная площадка СОШ № 35	сдача нормативов
				групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 2.1</i> Общеразвивающие упражнения		выполнение упражнений
9	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 4.1.1</i> «Развитие силовых	технический корпус	выполнение упражнений

				демонстрация		способностей» Комплекс упражнений № 1	СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	ний
10	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.1 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений №1 «Прыжковые»	парк «Гренада» спортивна я площадка	выполне ние упражне ний
11	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 2.2 Высокий старт	парк «Гренада » спортивн ая площадк а	выполне ние упражне ня
				групповая, объяснение	1 час	Тема 5.5 Подвижные игры»Пустое место», «Кто обгонит»		игры
12	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.1 «Развитие скоростных способностей»	парк «Гренада» спортивна я площадка	выполне ние упражне ня
13	сентябрь			групповая, объяснение	1 час	Тема 2.15Кросс 500 метров	парк «Гренада » лыжная трасса	сдача нормативо в
14	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 2.3 Низкий старт	парк «Гренада » спортивн ая площадк а	выполне ние упражне ня
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»		игра
Всего за месяц:				17 часов				
15	октябрь	01		групповая, объяснение, наглядная	1 час	Тема 2.11 Метание мяча на дальность	спортивн ая площадк а СОШ № 35	выполне ние упражне ня
16	октябрь	04		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.2 «Развитие скоростных способностей» Комплекс упражнений № 2	парк «Гренада » спортивн ая площадк а	выполне ние упражне ний
17	октябрь	05		индивидуаль ная, объяснение	1 час	Тема 2.4 Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	спортивна я площадка СОШ №	выполне ние норматив ов

				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»	35	игра
18	октябрь	08		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.4.1 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 1	техническ ий корпус СОШ № 35, спортивно -игровая комната	выполне ние упражне ний
19	октябрь	11		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.2 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений с партнером № 2	техническ ий корпус СОШ № 35, спортивно -игровая комната	выполне ние упражне ний
20	октябрь	12		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.2 «Развитие скоростных способностей» Комплекс упражнений № 3	спортивн ый зал СОШ № 35	выполне ние упражне ний
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»		игра
21	октябрь	15		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.2 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 2	техническ ий корпус СОШ № 35, спортивно -игровая комната	выполне ние упражне ний
22	октябрь	18		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.1 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений №1	техническ ий корпус СОШ № 35, спортивно -игровая комната	выполне ние упражне ний
23	октябрь	19		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.4.2 «Развитие ловкости и прыгучести» Комплекс упражнений № 2	спортивн ый зал СОШ № 35	выполне ние упражне ний
				групповая, объяснение	1 час	Тема 5.3 Подвижные игры «Вызов номеров»		игра
24	октябрь	22		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.2 «Развитие гибкости» Комплекс	техническ ий корпус СОШ № 35,	выполне ние упражне ний

						<u>упражнений №2</u>	спортивно-игровая комната	
25	октябрь	25		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.2</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
26	октябрь	26		групповая, объяснение	1 час	<i>Тема 2.13</i> Бег с изменением длины и частоты шага	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
27	октябрь	29		групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.5.3</i> «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивная площадка СОШ № 35	выполнение упражнений
	Всего за месяц:			17 часов				
28	ноябрь			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.12</i> Бег с преодолением препятствий	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Перестрелка»		игра
29	ноябрь			командная, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.1.1</i> Игра «Веселые старты»	спортивный зал СОШ № 35	игра
30	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.3</i> «Развитие выносливости». <u>Комплекс упражнений на мышцы спины №3</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
31	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.3</i> «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 3</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 2.17</i> «Прыжки по полоскам»		выполнение задания

32	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.4 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
33	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.3 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
34	ноябрь			групповая, объяснение	1 час	Тема 2.12 Бег с преодолением препятствий	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				индивидуально, групповая, объяснение	1 час	Тема 5.5 Подвижные игры «Пустое место», «Кто обгонит»		игры
35	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.4 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
36	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.5 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 5</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
37	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.4 «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»		игра
38	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.5 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 5</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

39	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.6 «Развитие выносливости» Комплекс упражнений № 6	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
40	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.3 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 3	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»		игра
	Всего за месяц:			19 часов				
41	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.4 «Развитие гибкости» Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 4	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
42	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.6 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 6	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
43	декабрь			индивидуальная, объяснение	1 час	Тема 2.18 Контрольный срез по разделу - 2	спортивный зал СОШ № 35	зачет
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»		игра
44	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.7 «Развитие силовых способностей» Комплекс упражнений № 7	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

45	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.6 Контрольный срез занятия по разделу - 4	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	зачет
46	декабрь			командная, объяснение	1 час	Тема 2.5 Эстафетный бег	спортивный зал СОШ № 35	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»		игра
47	декабрь			индивидуальная	1 час	Тема 2.9 Прыжки через скакалку	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	сдача нормативов
48	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.7 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 7</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
49	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.5 «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 5</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры. «Мини футбол»		игра
50	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.7 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 7</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
51	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.5 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

						<u>суставов № 5</u>		
52	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.14 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №14</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
	Всего за месяц:			15 часов				
53	январь			работа в группах, объяснение	2 часа	Тема 6.1.2 Игра «Зимние забавы»	парк «Прибрежный»	игра
54	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.6 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 6</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
55	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.4.4 «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 4</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»		игра
56	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.8 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 8</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
57	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.8 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений №8 «Прыжковые»</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
58	январь			индивидуальная, объяснение	1 час	Тема 2.14 «Челночный бег» 3х10 метров	спортивный зал СОШ № 35	сдача нормативов
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.4 Подвижные игры. «Команда		игра

						быстроногих»		
59	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.9 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений с партнером № 9</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
60	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.9 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 9</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
61	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.4.5 «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс упражнений № 5</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры «Перестрелка»		игра
62	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.10 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений на мышцы спины №10</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
	Всего за месяц:			14 часов				
63	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.10 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 10</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
64	февраль			групповая, индивидуальная	1 час	Тема 2.9 Прыжки через скакалку	спортивный зал СОШ № 35	сдача нормативов
				объяснение, командная	1 час	Тема 5.4 Подвижные игры «Команда быстроногих»		игра

65	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.7 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №7</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
66	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.11 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 11</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
67	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.5.6 «Развитие скоростных способностей» <u>Комплекс упражнений № 6</u>	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.2 Подвижные игры» Перестрелка»		игра
68	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.8 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №8</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
69	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 2.8 Прыжки в длину с места	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнения
70	февраль			индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 2.10 Прыжки по разметкам на разные расстояния (по кочкам)	спортивный зал СОШ № 35	выполнение упражнений
				командная, объяснение	1 час	Тема 5.1 Подвижные игры «Мини футбол»		игра
71	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.12 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс</u>	технический корпус СОШ № 35,	выполнение упражнений

						<u>упражнений № 12</u>	спортивн о-игровая комната	
72	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.11</i> «Развитие выносливости» <u>Комплекс</u> <u>упражнений на</u> <u>мышцы спины</u> <u>№11</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
73	февраль			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.4.6</i> «Развитие ловкости и прыгучести» <u>Комплекс</u> <u>упражнений № 6</u>	спортивн ый зал СОШ № 35	выполне ние упражне ний
	Всего за месяц:			14 часов				
74	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.9</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс</u> <u>упражнений для</u> <u>развития</u> <u>гибкости и</u> <u>подвижности</u> <u>суставов № 9</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
75	март			индивидуальн ая, объяснение	1 час	<i>Тема 2.8</i> Прыжки в длину с места	спортивн ый зал СОШ № 35	сдача норматив ов
				индивидуальн ая, командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.3</i> Подвижные игры «Вызов номеров», «Запрещённое движение»		игры
76	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.13</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс</u> <u>упражнений №</u> <u>13</u>	техничес кий корпус СОШ № 35, спортивн о-игровая комната	выполне ние упражне ний
77	март			групповая, рассказ беседа	1 час	<i>Тема 3.1.</i> История стрелкового оружия	техничес кий корпус СОШ № 35, тир	викторин а
				групповая, объяснение, беседа	1 час	<i>Тема 3.2</i> Теоретические основы стрельбы		тестиров ание
78	март			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 4.1.14</i> «Развитие силовых	техничес кий корпус	выполне ние упражне

				демонстрация		способностей» <u>Комплекс упражнений № 14</u>	СОШ № 35, спортивно-игровая комната	ний
79	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.10 «Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 10</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
80	март			групповая, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.3 Устройство и назначение винтовки ИЖ - 38, ИЖ - 22</i>	технический корпус СОШ № 35, тир	опрос, работа с карточками
81	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.11 «Развитие гибкости»</i> <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
82	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.2.11 «Развитие выносливости»</i> <u>Комплекс упражнений № 11</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
83	март			индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.4 Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием</i>	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
				индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.5 Подготовка пневматической винтовки к стрельбе</i>		практика
84	март			объяснение, командная	2 часа	<i>Тема 6.1.3 Игра «Весенняя карусель»</i>	спортивный зал СОШ № 35	игры
	Всего за месяц:			15 часов				
85	апрель			индивидуальная, объяснение	1 час	<i>Тема 4.6 Контрольный срез занятия по</i>	технический корпус	зачет

						разделу - 4	СОШ № 35, спортивно-игровая комната	
86	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.3.11</i> «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 11</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
87	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.18</i> Контрольный срез по разделу - 2	спортивный зал СОШ № 35	соревнования
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.1</i> Подвижные игры «Мини футбол»		игра
88	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.15</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 15</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
89	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.11</i> Метание мяча на дальность	спортивная площадка СОШ № 35	сдача норматива
90	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	<i>Тема 2.14</i> «Челночный бег» 3х10 метров	спортивный зал СОШ № 35	сдача норматива
				командная, объяснение	1 час	<i>Тема 5.2</i> Подвижные игры «Перестрелка»		игра
91	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	1 час	<i>Тема 3.6</i> Предварительные упражнения - стрельба без пуль	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
92	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	<i>Тема 4.1.16</i> «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 16</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений

93	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
94	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2 .12 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 12</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
95	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.12 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов № 12</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
96	апрель			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
97	апрель			объяснение, индивидуальная	1 час	Тема 2.16 Бег 30 метров	спортивная площадка СОШ № 35	выполнение норматива
	Всего за месяц:			17 часов				
98	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2 .13 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 13</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
99	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
100	май			индивидуальная	1 час	Тема 2.7 Прыжки в длину с разбегу	спортивная площадка СОШ № 35	выполнение норматива

101	май			индивидуальная	1 час	Тема 2.6 Кроссовый бег	парк «Гренада»	выполнение норматива
102	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
103	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.1.17 «Развитие силовых способностей» <u>Комплекс упражнений № 17</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
104	май			индивидуальная	1 час	Тема 7.1 Промежуточный контроль. «Я выбираю ГТО!»	парк «Гренада»	сдача нормативов III ступени
105	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
106	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.2.14 «Развитие выносливости» <u>Комплекс упражнений № 14</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
107	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	1 час	Тема 4.3.13 «Развитие гибкости» <u>Комплекс упражнений №13</u>	технический корпус СОШ № 35, спортивно-игровая комната	выполнение упражнений
108	май			индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 10 м	технический корпус СОШ № 35, тир	практика
109	май			индивидуальная	1 час	Тема 3.8 Контрольный срез по разделу - 3	технический корпус СОШ № 35, тир	соревнования

	Всего за месяц:	16 часов	
	Итого:	144 часа	