

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике  
Муниципальное образовательное учреждение  
Центр дополнительного образования  
«Дземги»

РАССМОТРЕНО

На методическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ЦДО «Дземги»

С.В. Савчукова

Приказ № 1

от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юный морской многоборец»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возрастная группа: 7-16 лет

Тип программы: одноуровневая (стартовый)

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Хисматуллин А.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре  
2023 г.

**Информационная карта  
образовательной программы дополнительного образования детей  
«Юный морской многоборец»**

1	Ведомственная принадлежность	Отдел по молодежной политике г. Комсомольска-на-Амуре
2	Наименование учреждения	Муниципальное образовательное учреждение центр дополнительного образования «Дземги». (МОУ ЦДО «Дземги»)
3	Дата образования и организационно-правовая форма	<p>Полное: Муниципальное образовательное учреждение центр дополнительного образования «Дземги».</p> <p>Сокращенное: МОУ ЦДО «Дземги»</p> <p>«Учреждение» является некоммерческой организацией, созданной для реализации в соответствии с муниципальным заданием образовательных программ дополнительного образования детей на территории муниципального образования городского округа «Город Комсомольск-на-Амуре».</p> <p>Тип учреждения – бюджетное учреждение.</p> <p>Вид учреждения – центр дополнительного образования.</p> <p>Учредителем является Администрация г. Комсомольска-на-Амуре.</p> <p>Центр создан решением исполнительного комитета Ленинского района Совета народных депутатов 23.05.1991 г.</p> <p>31.08.2011г. – была зарегистрирована новая редакция Устава Центра.</p> <p>19 февраля 2016г. – получена бессрочная лицензия на образовательную деятельность</p>
4	Адрес учреждения	681018, г.Комсомольск-на-Амуре, ул. Амурская, дом 4, тел. 22-22-16.
5	ФИО ЦДО	Володин Федор Викторович
6	Образование	Высшее
7	Место работы	МОУ ЦДО «Дземги», 681018, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Амурская, дом 4, тел. 22-22-16.
8	Должность	Педагог дополнительного образования
9	Педагогический стаж	5 лет
10	Контактные телефоны	рабочий телефон 55-64-80
11	Полное название образовательной программы	«Юный морской многоборец»
12	Специализация программы	Общая физическая подготовка
13	Тип программы (модификация программы)	Данная программа основана на программе кружка "Секция по ОФП" педагога дополнительного образования Неприятеля И.В. и является рабочей программой.
14	Цель программы	Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой.

15	Задачи программы	<p><b>1. Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомиться с историей физической культуры.</li> <li>• Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи при травмах</li> <li>• Обучение правилам проведения и организации спортивных игр.</li> <li>• Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках.</li> </ul> <p><b>2. Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Развитие быстроты, ловкости, координации движений</li> <li>· Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>· Развитие коммуникабельных способностей</li> <li>· Развитие самостоятельности.</li> </ul> <p><b>3. Воспитательные: ,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Воспитание патриотизма и гордости за свою страну</li> <li>· Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>· Воспитание организаторских навыков</li> <li>· Воспитание чувства ответственности, долга.</li> </ul>
16	Срок реализации	3 года
17	Место проведения	МОУ ЦДО «Дземги», Клуб юных моряков "Алые Паруса" им. Г.И. Невельского по адресу г.Комсомольск-на-Амуре, ул. Лазо, дом 79, тел. 55-64-80
18	Возраст участников (класс)	7 - 16 лет (1-9 классы)
19	Контингент уч-ся	Учащиеся школ Центрального и Ленинского округов.
20	Краткое содержание программы	Программа предусматривает изучение теории и практики различных физических упражнений и подвижных игр, начальное обучение и введение в такие виды спорта как плавание, легкая атлетика и стрельба.
21	История осуществления реализации программы	Программа составлена и реализуется впервые.
22	Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов.	<p><b>Ожидаемые результаты.</b></p> <p>В результате освоения программы по ОФП «Юный морской многоборец» обучающиеся будут</p> <p><b>знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений</li> <li>- технику лазанья, равновесия, ходьбы, бега, прыжков, плавания, стрельбы метаний и т. д.</li> <li>- правила соревновательной деятельности</li> <li>- виды и содержание подвижных игр</li> </ul> <p><b>уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.</li> <li>- вести соревновательную деятельность</li> <li>- организовать подвижные игры для своих товарищей</li> </ul>

23	Прогнозирование возможных негативных результатов.	Личностные особенности каждого (характер), конкуренция.
24	Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов	1.Работа в малых группах. 2.Соблюдение дисциплины, родительские собрания. 3.Индивидуальная работа. 4.Повышение общей культуры детей.

## Пояснительная записка

Занятия в кружке общей физической подготовки "Юный морской многоборец" являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств российского гражданина; подготовки кружковцев в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя кружка — нравственное воспитание кружковцев в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем кружка на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности кружковца в детском коллективе внешкольного учреждения.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев.

Данная программа разработана и реализуется на базе Клуба юных моряков "Алые паруса" им. Г.И. Невельского. Цель программы - формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой.

### Задачи:

#### 1. Обучающие:

- Познакомиться с историей физической культуры.
- Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи при травмах
- Обучение правилам проведения и организации спортивных игр.
- Обучить важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках.

#### 2. Развивающие:

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений
- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие коммуникабельных способностей
- Развитие самостоятельности.

### 3. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма и гордости за свою страну
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитание организаторских навыков
- Воспитание чувства ответственности, долга.

### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

- возраст людей и их психологические особенности – 7-16 лет;
- вид группы – кружок по интересам;
- состав – постоянный;
- количество обучающихся – 15 человек в группе.

### **Режим занятий**

#### 1-ый год обучения.

- общее количество часов в год – 144 часа;
- количество часов в неделю – 4 часов;
- количество занятий в неделю – 4 занятия;

#### 2-ой год обучения.

- общее количество часов в год – 216 часов;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество занятий в неделю – 3 занятия;

#### 3-ий год обучения.

- общее количество часов в год – 216 часов;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество занятий в неделю – 3 занятия;

## Содержание программы

### 1. Основы знаний (теория)

1.1 Развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

1.2 Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

1.3 Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Приклубная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму:**

1. Исторический аспект
2. Освоение теоретических знаний
3. Выполнение практических заданий
4. Обобщение, закрепление пройденного

Предполагаются различные упражнения, задания, обогащающие словарный запас детей. Информативный материал, небольшой по объему, интересный по содержанию, дается как перед практической частью, так и во время работы.

**Формы и методы обучения:**

Используются разные формы преподавания:

- *Теоретическая:* выдача теоретического материала.

- *Практическая*: выполнение упражнений, соревнование, подвижные игры.
- *Наглядная*: использование схем, таблиц, рисунков, обучающих видеофильмов.

Сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы.

### **Условия реализации программы**

1. Есть дети, желающие получить дополнительные знания и практические навыки по ОФП.
2. Занятия будут проходить во внеурочное время в спортивном зале, стрелковом тире и бассейне.
3. Есть специальные подборки методического и иллюстративного материала, инвентарь для практических занятий.

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам при занятиях в кружке общей физической подготовки “Юный морской многоборец”**

В результате освоения программы по ОФП «Юный морской многоборец» обучающиеся будут

#### **знать**

- виды физических упражнений
- технику плавания, стрельбы, ходьбы, бега, прыжков, метаний и т. д.
- правила соревновательной деятельности
- виды и содержание подвижных игр

#### **уметь**

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.
- вести соревновательную деятельность
- организовать подвижные игры для своих товарищей

#### **Способы проверки.**

Проведение тестовых заданий, состязаний, игры.

**Итоги** подводятся в форме соревнований различного вида, спортивных праздников и др.



## Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Оценка уровня знаний и владения навыками, полученными на занятиях, приводится в соответствии с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровень владения навыками
10	высокий
9	
8	
7	средний
6	
5	
4	низкий
3	
2	
1	

Область знаний	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Сведения о ТБ при занятиях спортом и правила личной гигиены	Хорошо знает технику безопасности при занятиях спортом и правила личной гигиены	Не очень хорошо знает технику безопасности при занятиях спортом и правила личной гигиены	Плохо знает технику безопасности при занятиях спортом и правила личной гигиены
Плавание	Легко различает стили плавания, владеет двумя из них, уверенно держится на глубине	Различает стили плавания, владеет одним из них, держится на глубине	Плохо различает стили плавания, боится воды, самостоятельно не плавает
Стрельба	Знает принцип работы и виды пневматического оружия, уверенно владеет терминологией, метко стреляет.	Знает принцип работы и виды пневматического оружия, владеет терминологией неуверенно, есть попадания в мишень.	Не знает принцип работы пневматического оружия, не владеет терминологией, при стрельбе в мишень почти не попадает.
Легкая атлетика и подвижные игры	Знает и уверенно применяет технику бега, прыжков, бросков, передачи эстафеты и др. Умеет распределять силы и правильно дышать. Способен организовать игру с товарищами, отлично разбирается в правилах.	Знает технику бега, прыжков, бросков, передачи эстафеты и др. Умеет распределять силы и правильно дышать. Не способен организовать игру, но хорошо знает правила и уверенно играет.	Плохо знает технику бега, прыжков, бросков, передачи эстафеты и др. Не умеет распределять силы и правильно дышать. Не способен организовать игру, но может принять участие. Путается в правилах

## Учебный план (1 год обучения).

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля	Форма аттестации
1	Вводное занятие. ТБ при занятиях ОФП	1	1	-	Опрос	Тестирование
2	Гигиена, предупреждение травм.	1	1	-	Опрос	Тестирование
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Опрос	Тестирование
4	Плавание	70	1	69	Наблюдение, результаты упражнений, результаты соревнований, сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы
5	Стрельба	35	7	28		Контрольные нормативы
6	Легкая атлетика и подвижные игры (ОФП)	35	1	34		Контрольные нормативы
7	Подведение итогов. ТБ на летних каникулах.	1	1	-	Опрос	Тестирование
			Итого: 144 часа			

### Содержание занятий.

#### 1. Вводное занятие (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

#### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ,

комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### 4. Плавание

Основы техники плавания, стили плавания, теория плавания на открытой воде. Практические упражнения в бассейне, умение держаться на воде и под водой, освоение двух стилей плавания (кроль и кроль на спине), игровые упражнения в воде, проведение зачетных занятий, участие в соревнованиях.

#### 5. Стрельба

Устройство и виды пневматического оружия, обучение безопасного обращения с оружием, изучение терминологии, используемой при стрельбе. Практические занятия по стрельбе, изучение особенностей прицеливания, основы меткой стрельбы, корректировка прицела, проведение зачетных занятий, участие в соревнованиях.

#### 6. Легкая атлетика и подвижные игры.

Изучение техники бега, прыжков, бросков, передачи эстафеты и др. Обучение правильно распределять силы и дышать. Выполнение общих физических упражнений. Изучение правил и принципов подвижных игр. Контрольные занятия, участие в соревнованиях и турнирах.



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17				Теория	1	Стрельба. Обучение простейшим способам отладки винтовки.	Стрелковый тир	Опрос
18				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом кроль (работа ног).	Бассейн	Наблюдение
19				Практика	1	ОФП. Обучение технике челночного бега (техника разворота).	Спортивный зал	Результаты упражнения
20				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом кроль на спине (работа ног).	Бассейн	Результаты упражнения
21				Теория	1	Стрельба. Теория стрельбы (пневматическое оружие)	Стрелковый тир	Опрос
22				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом брасс (работа ног).	Бассейн	Результаты упражнения
23				Практика	1	ОФП. Обучение технике прыжков в длину с места (отталкивание).	Спортивный зал	Наблюдение
24				Практика	1	Плавание. Обучение технике старта (старт от стенки - основы).	Бассейн	Наблюдение
25				Теория	1	Стрельба. Заряжание/разряжание, чистка оружия.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
26				Практика	1	Плавание. Обучение технике поворотов (поворот "маятник" - основы)	Бассейн	Наблюдение
27				Практика	1	ОФП. Обучение технике прыжков в длину с разбега (разбег, толчок).	Спортивный зал	Наблюдение
28				Практика	1	Плавание. Плавание под водой (нырок, задержка дыхания).	Бассейн	Результаты упражнения
29				Практика	1	Стрельба. Сдача зачетов по пр-му материалу, допуск к стрельбе.	Стрелковый тир	Тестирование
30				Практика	1	Плавание. Обучение подвижным играм ("салки" в воде).	Бассейн	Наблюдение
31				Практика	1	ОФП. Обучение технике метания мяча (движения плеча, корпуса).	Спортивный зал	Наблюдение
32				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом кроль (работа рук).	Бассейн	Контрольный норматив
33				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (постановка ног с/у, положение тела)	Стрелковый тир	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
34				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом кроль на спине (работа рук).	Бассейн	Результаты упражнения
35				Практика	1	ОФП. Подвижные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Контрольный норматив
36				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом брасс (работа рук).	Бассейн	Результаты упражнения
37				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (дыхание при стрельбе с/у)	Стрелковый тир	Тестирование
38				Практика	1	Плавание. Обучение технике старта (старт от стенки - закрепление).	Бассейн	Контрольный норматив
39				Практика	1	ОФП. Обучение технике ОРУ (отжимания, пресс).	Спортивный зал	Результаты упражнения
40				Практика	1	Плавание. Обучение технике поворотов (поворот "маятник" - закрепление)	Бассейн	Наблюдение
41				Практика	1	Обучение технике стрельбы (прицеливание с/у, имитация выстрела)	Стрелковый тир	Наблюдение
42				Практика	1	Плавание. Плавание под водой (выдох под водой, выныривание).	Бассейн	Результаты упражнения
43				Практика	1	ОФП. Обучение подвижным играм ("рыбак и рыбка").	Спортивный зал	Наблюдение
44				Практика	1	Плавание. Обучение подвижным играм ("собери предметы").	Бассейн	Результаты
45				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (стрельба без патрона с/у)	Стрелковый тир	Результаты упражнения
46				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом кроль (дыхание).	Бассейн	Результаты упражнения
47				Практика	1	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Контрольный норматив
48				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом кроль на спине (дыхание).	Бассейн	Результаты
49				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (стрельба с/у по большой мишени)	Стрелковый тир	Результаты упражнения
50				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом брасс (дыхание).	Бассейн	Результаты упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
51				Практика	1	ОФП. Обучение технике равномерного бега (постановка ног).	Спортивный зал	Результаты упражнения
52				Практика	1	Плавание. Обучение технике старта (старт с бортика - основы).	Бассейн	Результаты упражнения
53				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (однообразие прицеливания с/у)	Стрелковый тир	Наблюдение
54				Практика	1	Плавание. Обучение технике поворотов (поворот "сальто" - основы)	Бассейн	Результаты упражнения
55				Практика	1	ОФП. Обучение эстафетному бегу (виды передачи эстафеты).	Спортивный зал	Результаты упражнения
56				Практика	1	Плавание. Плавание под водой (движения под водой).	Бассейн	Результаты упражнения
57				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (плавный спуск при стрельбе с/у)	Стрелковый тир	Наблюдение
58				Практика	1	Плавание. Обучение подвижным играм ("сбей цель").	Бассейн	Результаты упражнения
59				Практика	1	ОФП. Обучение технике челночного бега (старт и финиш).	Спортивный зал	Наблюдение
60				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом кроль (согласование).	Бассейн	Наблюдение
61				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (стрельба с/у по "биатлонкам")	Стрелковый тир	Наблюдение
62				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания сп-ом кроль на спине (согласование).	Бассейн	Наблюдение
63				Практика	1	ОФП. Обучение технике прыжков в длину с места (приземление).	Спортивный зал	Результаты упражнения
64				Практика	1	Плавание. Обучение технике плавания способом брасс (согласование).	Бассейн	Результаты упражнения
65				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (стрельба с/у по малой мишени)	Стрелковый тир	Наблюдение
66				Практика	1	Плавание. Обучение технике старта (старт с бортика - закрепление).	Бассейн	Тестирование
67				Практика	1	ОФП. Обучение технике прыжков в длину с разбега (геометрия прыжка).	Спортивный зал	Результаты упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
68				Практика	1	Плавание. Обучение технике поворотов (поворот "сальто" - закр-е)	Бассейн	Наблюдение
69				Практика	1	Стрельба. Обучение технике стрельбы (стрельба с/у по "мишени охотника")	Стрелковый тир	Наблюдение
70				Практика	1	Плавание. Плавание под водой (преодоление коротких расстояний - 7м).	Бассейн	Результаты упражнения
71				Практика	1	ОФП. Обучение технике метания мяча (движения ног, кисти).	Спортивный зал	Наблюдение
72				Практика	1	Плавание. Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
73				Практика	1	Стрельба. Обучение определения СТП - основы.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
74				Практика	1	Плавание. Обучение подвижным играм ("водные эстафеты").	Бассейн	Наблюдение
75				Практика	1	ОФП. Обучение технике ОРУ (подтягивания, приседания).	Спортивный зал	Результаты упражнения
76				Практика	1	Плавание. Обучение распределения сил.	Бассейн	Опрос
77				Практика	1	Стрельба. Обучение внесения поправок в открытый прицел - основы.	Стрелковый тир	Наблюдение
78				Практика	1	Плавание. Длинные дистанции.	Бассейн	Результат упражнения
79				Практика	1	ОФП. Обучение подвижным играм ("догонялки").	Спортивный зал	Наблюдение
80				Практика	1	Плавание. Кроль. Работа ног.	Бассейн	Наблюдение
81				Практика	1	Стрельба. Контрольные стрельбы	Стрелковый тир	Контрольные нормативы
82				Практика	1	Плавание. Кроль на спине. Работа ног.	Бассейн	Наблюдение
83				Практика	1	ОФП. Обучение технике равномерного бега (движения рук).	Спортивный зал	Наблюдение
84				Практика	1	Плавание. Брасс. Работа ног.	Бассейн	Результат упражнения









№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
136				Практика	1	Плавание. Кроль. Работа рук.	Бассейн	Наблюдение
137				Практика	1	Стрельба. Устройство пистолета пневматического ИЖ-53	Стрелковый тир	Наблюдение
138				Практика	1	Плавание. Кроль на спине. Работа рук.	Бассейн	Результат упражнения
139				Практика	1	ОФП. Обучение технике ОРУ (отжимания, приседания).	Спортивный зал	Наблюдение
140				Практика	1	Плавание. Брасс. Работа рук.	Бассейн	Наблюдение
141				Практика	1	Стрельба. Стрельба с ИЖ-53	Стрелковый тир	Результат упражнения
142				Практика	1	Плавание. Отработка техники поворотов.	Бассейн	Наблюдение
143				Практика	1	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Наблюдение
144				Теория	1	Подведение итогов. ТБ на летних каникулах.	Учебный класс	Опрос
							Итого:	144 часа

## Учебно-тематический план (2 год обучения).

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля	Форма аттестации
1	Вводное занятие. ТБ при занятиях ОФП.	2	2	-	Опрос	Тестирование
2	Гигиена, предупреждение травм.	2	2	-	Опрос	Тестирование
3	Плавание	70	0	70	Наблюдение, результаты упражнений, результаты соревнований, сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы
4	Стрельба	70	0	70		Контрольные нормативы
5	Легкая атлетика и подвижные игры (ОФП)	70	0	70		Контрольные нормативы
6	Подведение итогов. ТБ на летних каникулах.	2	2	-	Опрос	Тестирование
				Итого: 216 часов		

### 1. Вводное занятие (теория)

Инструктаж по ТБ при занятиях ОФП, передвижении до места занятия. О здоровом образе жизни и влиянии занятий физической культурой на организм. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила проведения соревнований. Места занятий, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### 4. Плавание

Основы техники плавания, стили плавания, теория плавания на открытой воде. Практические упражнения в бассейне, умение держаться на воде и под водой, закрепление двух стилей плавания (кроль и кроль на спине) и изучение третьего (брасс), игровые упражнения в воде, проведение зачетных занятий, участие в соревнованиях.

### 5. Стрельба

Продолжение изучения устройства и видов пневматического оружия, безопасного обращения с оружием, терминологии, используемой при стрельбе. Практические занятия по стрельбе, изучение особенностей прицеливания, основы меткой стрельбы, корректировка прицела, проведение зачетных занятий, участие в соревнованиях.

### 6. Легкая атлетика и подвижные игры.

Продолжение изучения техники бега, прыжков, бросков, передачи эстафеты и др. Обучение правильно распределять силы и дышать. Выполнение общих физических упражнений. Изучение правил и принципов подвижных игр. Контрольные занятия, участие в соревнованиях и турнирах.



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17				Практика	2	ОФП. Ориентирование. Определение сторон света.	Спортивный зал	Тестирование
18				Практика	2	Плавание. Брасс. Работа рук.	Бассейн	Наблюдение
19				Практика	2	Стрельба. Упражнение ВП-2 ускоренное	Стрелковый тир	Результаты упражнения
20				Практика	2	ОФП. Ориентирование. Выбор маршрута.	Спортивный зал	Тестирование
21				Практика	2	Плавание. Кроль. Дыхание.	Бассейн	Наблюдение
22				Практика	2	Стрельба. Работа на кучность.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
23				Практика	2	ОФП. Ориентирование. Соревнования в группе.	Спортивный зал	Результат соревнований
24				Практика	2	Плавание. Кроль на спине. Дыхание.	Бассейн	Наблюдение
25				Практика	2	Стрельба. Работа на скорость.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
26				Практика	2	ОФП. Подвижные игры. Футбол.	Спортивный зал	Наблюдение
27				Практика	2	Плавание. Брасс. Дыхание.	Бассейн	Наблюдение
28				Практика	2	Стрельба. Обслуживание пневматики.	Стрелковый тир	Тестирование
29				Практика	2	ОФП. Подтягивания.	Спортивный зал	Контрольный норматив
30				Практика	2	Плавание. Кроль. Согласование.	Бассейн	Наблюдение
31				Практика	2	Стрельба. Работа без патрона.	Стрелковый тир	Наблюдение
32				Практика	2	ОФП. Пресс.	Спортивный зал	Контрольный норматив
33				Практика	2	Плавание. Кроль на спине. Согласование.	Бассейн	Наблюдение



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
34				Практика	2	Стрельба. Работа по объемной мишени	Стрелковый тир	Результаты упражнения
35				Практика	2	ОФП. Отжимания.	Спортивный зал	Контрольный норматив
36				Практика	2	Плавание. Брасс. Дыхание.	Бассейн	
37				Практика	2	Стрельба. ОРУ для стрелка	Стрелковый тир	Тестирование
38				Практика	2	ОФП. Приседания.	Спортивный зал	Контрольный норматив
39				Практика	2	Плавание. Кроль. Скоростная работа.	Бассейн	Результаты упражнения
40				Практика	2	Стрельба. Контрольные стрельбы.	Стрелковый тир	Контрольный норматив
41				Практика	2	ОФП. Баскетбол.	Спортивный зал	Наблюдение
42				Практика	2	Плавание. Кроль на спине. Скоростная работа.	Бассейн	Результаты упражнения
43				Практика	2	Стрельба. Мастер-класс по изготовлению наглазника	Стрелковый тир	Наблюдение
44				Практика	2	ОФП. Контрольные нормативы	Спортивный зал	Результаты
45				Практика	2	Плавание. Брасс. Скоростная работа.	Бассейн	Результаты упражнения
46				Практика	2	Стрельба. Стрельба лежа.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
47				Практика	2	ОФП. Челночный бег.	Спортивный зал	Результаты упражнения
48				Практика	2	Плавание. Контрольные нормативы.	Бассейн	Результаты
49				Практика	2	Стрельба. ВП-1 - закрепление	Стрелковый тир	Результаты упражнения
50				Практика	2	ОФП. Эстафетный бег.	Спортивный зал	Результаты упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
51				Практика	2	Плавание. Водные эстафеты.	Бассейн	Результаты упражнения
52				Практика	2	ОФП. Прыжки в длину.	Спортивный зал	Контрольный норматив
53				Практика	2	Плавание. Длинные дистанции	Бассейн	Наблюдение
54				Практика	2	Стрельба. ВП-2 - закрепление	Стрелковый тир	Результаты упражнения
55				Практика	2	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	Спортивный зал	Результаты упражнения
56				Практика	2	Плавание. Длинные дистанции на время.	Бассейн	Результаты упражнения
57				Практика	2	Стрельба. Психологический настрой.	Стрелковый тир	Наблюдение
58				Практика	2	ОФП. Метание гранаты.	Спортивный зал	Результаты упражнения
59				Практика	2	Плавание. Техника старта. Кроль.	Бассейн	Наблюдение
60				Практика	2	Стрельба. Правильная стойка.	Стрелковый тир	Наблюдение
61				Практика	2	ОФП. Перетягивание каната.	Спортивный зал	Наблюдение
62				Практика	2	Плавание. Техника старта. Кроль на спине.	Бассейн	Наблюдение
63				Практика	2	Стрельба. Упор с колена.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
64				Практика	2	ОФП. Лазание по канату.	Спортивный зал	Результаты упражнения
65				Практика	2	Плавание. Техника старта. Брасс.	Бассейн	Наблюдение
66				Практика	2	Стрельба. Устройство ИЖ-53	Стрелковый тир	Тестирование
67				Практика	2	ОФП. Кувырок вперед.	Спортивный зал	Результаты упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
68				Практика	2	Плавание. Техника поворотов. Кроль.	Бассейн	Наблюдение
69				Практика	2	Стрельба. ИЖ-53 – стойка и прицеливание.	Стрелковый тир	Наблюдение
70				Практика	2	ОФП. Кувырок назад	Спортивный зал	Результаты упражнения
71				Практика	2	Плавание. Техника поворотов. Кроль на спине.	Бассейн	Наблюдение
72				Практика	2	Стрельба. ИЖ-53. Способы корректировки.	Стрелковый тир	Тестирование
73				Практика	2	ОФП. Колесо.	Спортивный зал	Результаты упражнения
74				Практика	2	Плавание. Техника поворотов. Брасс.	Бассейн	Наблюдение
75				Практика	2	Стрельба. ИЖ-53. Работа на кучность.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
76				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Установка.	Спортивный зал	Опрос
77				Практика	2	Плавание. Задержка дыхания.	Бассейн	Наблюдение
78				Практика	2	Стрельба. Упражнение ПП-1 без времени.	Стрелковый тир	Результат упражнения
79				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Прохождение бабочки.	Спортивный зал	Наблюдение
80				Практика	2	Плавание. Скоростная работа (короткие дистанции)	Бассейн	Контрольные нормативы
81				Практика	2	Стрельба. Упражнение ПП-1 на время.	Стрелковый тир	Результат упражнения
82				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Прохождение маятника.	Спортивный зал	Наблюдение
83				Практика	2	Плавание. Скоростная работа (ноги)	Бассейн	Наблюдение
84				Практика	2	Стрельба. Упражнение ПП-1 на скорость.	Стрелковый тир	Результат упражнения



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
102				Практика	2	Стрельба. Контрольные стрельбы.	Стрелковый тир	Результаты
103				Практика	2	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Результаты
104				Практика	2	Плавание. Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Результаты
105				Практика	2	Стрельба. Работа с нестандартными мишенями.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
106				Практика	2	ОФП. Подвижные игры. Пекарь.	Спортивный зал	Наблюдение
107				Практика	2	Плавание. Подвижные игры. Салки.	Бассейн	Наблюдение
108				Теория	2	Подведение итогов. ТБ на летних каникулах.	Учебный класс	Опрос
Итого часов:								216

## Учебно-тематический план (3 год обучения).

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля	Форма аттестации
1	Вводное занятие. ТБ при занятиях ОФП.	2	2	-	Опрос	Тестирование
2	Гигиена, предупреждение травм.	2	2	-	Опрос	Тестирование
3	Плавание	70	0	70	Наблюдение, результаты упражнений, результаты соревнований, сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы
4	Стрельба	70	0	70		Контрольные нормативы
5	Легкая атлетика и подвижные игры (ОФП)	70	0	70		Контрольные нормативы
6	Подведение итогов. ТБ на летних каникулах.	2	2	-	Опрос	Тестирование
				Итого: 216 часов		

### 1. Вводное занятие (теория)

Инструктаж по ТБ при занятиях ОФП, передвижении до места занятия. О здоровом образе жизни и влиянии занятий физической культурой на организм. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила проведения соревнований. Места занятий, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### 4. Плавание

Основы техники плавания, стили плавания, теория плавания на открытой воде. Практические упражнения в бассейне, умение держаться на воде и под водой, совершенствование трех стилей плавания (кроль, кроль на спине, брасс) и изучение четвертого (баттерфляй), игровые упражнения в воде, проведение зачетных занятий, участие в соревнованиях.

### 5. Стрельба

Продолжение изучения устройства и видов пневматического оружия, безопасного обращения с оружием, терминологии, используемой при стрельбе. Практические занятия по стрельбе, изучение особенностей прицеливания, основы меткой стрельбы, корректировка прицела, проведение зачетных занятий, участие в соревнованиях. Совершенствование техники.

## 6. Легкая атлетика и подвижные игры.

Продолжение изучения техники бега, прыжков, бросков, передачи эстафеты и др. Обучение правильно распределять силы и дышать. Выполнение общих физических упражнений. Изучение правил и принципов подвижных игр. Контрольные занятия, участие в соревнованиях, викторинах и олимпиадах.





№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17				Практика	2	ОФП. Ориентирование. Топознаки.	Спортивный зал	Тестирование
18				Практика	2	Плавание. Брасс. Работа рук. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
19				Практика	2	Стрельба. Упражнение ВП-2 ускоренное. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
20				Практика	2	ОФП. Ориентирование. Совершенствование.	Спортивный зал	Тестирование
21				Практика	2	Плавание. Кроль. Дыхание. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
22				Практика	2	Стрельба. Работа на кучность. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
23				Практика	2	ОФП. Ориентирование. Соревнования в группе.	Спортивный зал	Результат соревнований
24				Практика	2	Плавание. Кроль на спине. Дыхание. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
25				Практика	2	Стрельба. Работа на скорость. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
26				Практика	2	ОФП. Подвижные игры. Футбол.	Спортивный зал	Наблюдение
27				Практика	2	Плавание. Брасс. Дыхание. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
28				Практика	2	Стрельба. Обслуживание пневматики. Смазка оружия.	Стрелковый тир	Тестирование
29				Практика	2	ОФП. Подтягивания. Совершенствование.	Спортивный зал	Контрольный норматив
30				Практика	2	Плавание. Кроль. Согласование. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
31				Практика	2	Стрельба. Работа без патрона. Совершенствование.	Стрелковый тир	Наблюдение
32				Практика	2	ОФП. Пресс. Совершенствование.	Спортивный зал	Контрольный норматив
33				Практика	2	Плавание. Кроль на спине. Согласование. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
34				Практика	2	Стрельба. Работа по объемной мишени Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
35				Практика	2	ОФП. Отжимания. Совершенствование.	Спортивный зал	Контрольный норматив
36				Практика	2	Плавание. Брасс. Дыхание. Совершенствование.	Бассейн	
37				Практика	2	Стрельба. ОРУ для стрелка Совершенствование.	Стрелковый тир	Тестирование
38				Практика	2	ОФП. Приседания. Совершенствование.	Спортивный зал	Контрольный норматив
39				Практика	2	Плавание. Кроль. Скоростная работа. Совершенствование.	Бассейн	Результаты упражнения
40				Практика	2	Стрельба. Контрольные стрельбы.	Стрелковый тир	Контрольный норматив
41				Практика	2	ОФП. Баскетбол.	Спортивный зал	Наблюдение
42				Практика	2	Плавание. Кроль на спине. Скоростная работа. Совершенствование.	Бассейн	Результаты упражнения
43				Практика	2	Стрельба. Устройство оптики.	Стрелковый тир	Наблюдение
44				Практика	2	ОФП. Контрольные нормативы	Спортивный зал	Результаты
45				Практика	2	Плавание. Брасс. Скоростная работа. Совершенствование.	Бассейн	Результаты упражнения
46				Практика	2	Стрельба. Стрельба лежа. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
47				Практика	2	ОФП. Челночный бег. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения
48				Практика	2	Плавание. Контрольные нормативы.	Бассейн	Результаты
49				Практика	2	Стрельба. ВП-1 Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
50				Практика	2	ОФП. Эстафетный бег. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
51				Практика	2	Плавание. Водные эстафеты. Совершенствование.	Бассейн	Результаты упражнения
52				Практика	2	ОФП. Прыжки в длину. Совершенствование.	Спортивный зал	Контрольный норматив
53				Практика	2	Плавание. Длинные дистанции Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
54				Практика	2	Стрельба. ВП-2 - совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
55				Практика	2	ОФП. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения
56				Практика	2	Плавание. Длинные дистанции на время. Совершенствование.	Бассейн	Результаты упражнения
57				Практика	2	Стрельба. Психологический настрой. Совершенствование.	Стрелковый тир	Наблюдение
58				Практика	2	ОФП. Метание гранаты. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения
59				Практика	2	Плавание. Техника старта. Кроль. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
60				Практика	2	Стрельба. Правильная стойка. Совершенствование.	Стрелковый тир	Наблюдение
61				Практика	2	ОФП. Перетягивание каната. Совершенствование.	Спортивный зал	Наблюдение
62				Практика	2	Плавание. Техника старта. Кроль на спине. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
63				Практика	2	Стрельба. Упор с колена. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
64				Практика	2	ОФП. Лазание по канату. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения
65				Практика	2	Плавание. Техника старта. Брасс. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
66				Практика	2	Стрельба. Устройство ИЖ-53. Спусковой механизм.	Стрелковый тир	Тестирование
67				Практика	2	ОФП. Кувырок вперед. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
68				Практика	2	Плавание. Техника поворотов. Кроль. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
69				Практика	2	Стрельба. ИЖ-53. Совершенствование.	Стрелковый тир	Наблюдение
70				Практика	2	ОФП. Кувырок назад. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения
71				Практика	2	Плавание. Техника поворотов. Кроль на спине. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
72				Практика	2	Стрельба. ИЖ-53. Совершенствование.	Стрелковый тир	Тестирование
73				Практика	2	ОФП. Колесо. Совершенствование.	Спортивный зал	Результаты упражнения
74				Практика	2	Плавание. Техника поворотов. Брасс. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
75				Практика	2	Стрельба. ИЖ-53. Работа на кучность. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
76				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Самостоятельная установка.	Спортивный зал	Опрос
77				Практика	2	Плавание. Задержка дыхания.	Бассейн	Наблюдение
78				Практика	2	Стрельба. Упражнение ПП-1 без времени. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения
79				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Бабочка. Совершенствование.	Спортивный зал	Наблюдение
80				Практика	2	Плавание. Скоростная работа Совершенствование.	Бассейн	Контрольные нормативы
81				Практика	2	Стрельба. Упражнение ПП-1 на время. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения
82				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Маятник. Совершенствование.	Спортивный зал	Наблюдение
83				Практика	2	Плавание. Скоростная работа (ноги) Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
84				Практика	2	Стрельба. Упражнение ПП-1 на скорость. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
85				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Перила.	Спортивный зал	Наблюдение
86				Практика	2	Плавание. Кроль. Длинные дистанции. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
87				Практика	2	Стрельба. ИЖ-53. Работа по объемной мишени. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения
88				Практика	2	ОФП. Вереvoчные тренажеры. Горизонтальная параллель	Спортивный зал	Наблюдение
89				Практика	2	Плавание. Кроль на спине. Длинные дистанции. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
90				Практика	2	Стрельба. Иж-53. Работа с биатлонками. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения
91				Практика	2	ОФП. Бег с утяжелениями. Совершенствование.	Спортивный зал	Наблюдение
92				Практика	2	Плавание. Подвижные игры. Водное поло.	Бассейн	Наблюдение
93				Практика	2	Стрельба. Работа в точку.	Стрелковый тир	Наблюдение
94				Практика	2	ОФП. Подвижные игры. Волейбол.	Спортивный зал	Наблюдение
95				Практика	2	Плавание. Смена стилей при повороте. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
96				Практика	2	Стрельба. Дартс. Правила и практика. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения
97				Практика	2	ОФП. Гимнастический мяч.	Спортивный зал	Наблюдение
98				Практика	2	Плавание. Комплекс трех видов. Совершенствование.	Бассейн	Наблюдение
99				Практика	2	Стрельба. Отработка ВП-1 Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения
100				Практика	2	Стрельба. Отработка ПП-1 Совершенствование.	Стрелковый тир	Результат упражнения
101				Практика	2	ОФП. Скакалка. Совершенствование.	Спортивный зал	Результат упражнения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
102				Практика	2	Стрельба. Контрольные стрельбы.	Стрелковый тир	Результаты
103				Практика	2	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Результаты
104				Практика	2	Плавание. Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Результаты
105				Практика	2	Стрельба. Работа с нестандартными мишенями. Совершенствование.	Стрелковый тир	Результаты упражнения
106				Практика	2	ОФП. Подвижные игры. Пекарь.	Спортивный зал	Наблюдение
107				Практика	2	Плавание. Подвижные игры. Салки.	Бассейн	Наблюдение
108				Теория	2	Подведение итогов. ТБ на летних каникулах.	Учебный класс	Опрос
Итого часов:								216



### **Материально-техническое обеспечение:**

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (компьютер, видеопроектор)

-физкультурный зал (деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), футбольное поле.

-тир, пневматические винтовки, охраняемый сейф

-Бассейн длиной 25 м.

### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

### **Список литературы для преподавателей:**

1. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.



9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на -  
Дону,2002.

11. Гардеев Г.В. Пневматическое оружие. От спускового крючка до цели 2002г.

12. Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: ФиС, 1999г.