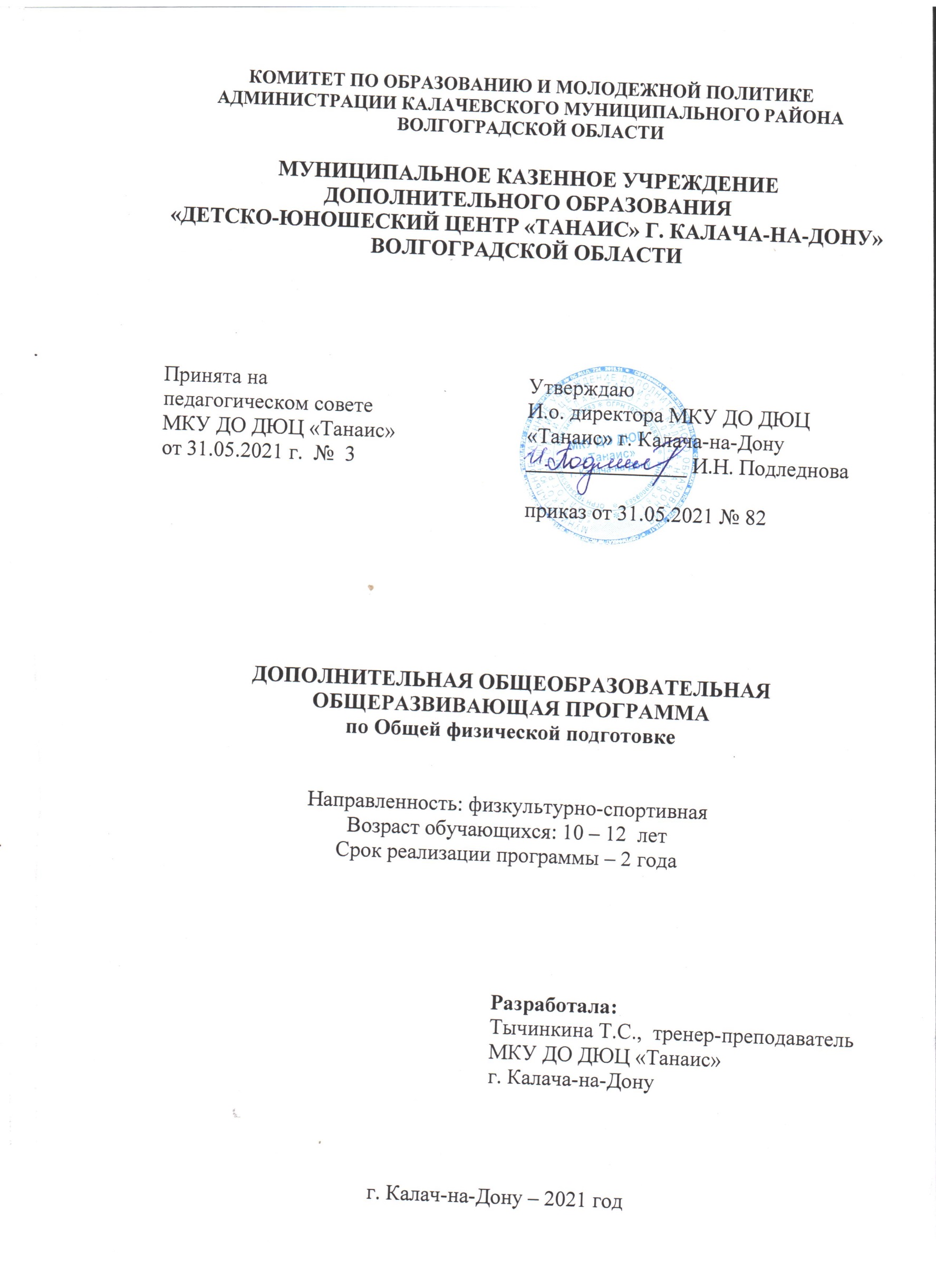
****

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Общей физической подготовке составлена для МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону в соответствии с;

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);

- Уставом МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону,

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы***

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть

внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

***Педагогическая целесообразность***образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

***Отличительные особенности***

Занятия общей физической подготовкой предполагают овладение разными видами спорта, разными видами деятельности в области физической подготовки. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который подростки изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

***Адресат программы***

Программа рассчитана на подростков 10-12 лет.

Ранний подростковый возраст  – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Ребенок в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем.

Переход из детского возраста в подростковый сопровождается активизацией роста и взаимосвязанных процессов развития (физического, полового, психосексуального и психосоциального). В пубертатном периоде происходят бурный рост тела и конечностей, развитие половых желез, а вслед за этим — и вторичных половых признаков, что сопровождается изменением строения тела и внутренних органов.

Данные возрастные особенности необходимо учитывать при планировании тренировок. Учёт моральных качеств, знаний, умений, навыков, особенностей протекания психических процессов, темперамента, биологических особенностей организма будет способствовать росту спортивного результата.

Группа детей может состоять из юношей и девушек в количестве от 10 до 20 человек.

***Уровень программы –***  1 год обучения - ознакомительный,

2 год обучения - базовый.

***Объем и срок освоения программы***

Курс программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 2 года.

Количество рабочих недель в год – 36. Программа рассчитана на 72 часа в год. Всего за весь курс обучения – 144 часа.

***Форма обучения*** - очная.

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

***Особенности организации образовательного процесса***

Основной формой организации деятельности является групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на ОД используются различная работа с учащимися:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Круговая тренировка
* Интегрированная деятельность

Группы формируются из обучающихся одного возраста и являются основным составом секции. Состав группы постоянный.

В учебной группе 1 года обучения, основной акцент ставится на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность обучающегося к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе 1 года обучения во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

В группе 2 года обучения необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно- повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

***Режим занятий.***

На 1-м и 2-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

***Цель Программы:***овладение элементарными навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Для достижения указанной цели решаются следующие ***задачи*:**

**Задачи 1 года обучения**

**Предметные:**

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

- Обучение основам гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

- Обучение элементарным знаниям, умениям и навыкам по настольному теннису, плаванию, футболу, волейболу, пулевой стрельбе.

**Метапредметные:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.

- Формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Личностные:**

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно- игровой деятельности.

**Задачи 2 года обучения**

**Предметные:**

- Обучение основам физиологии человека и закаливания организма.

- Обучение элементарным комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью.

- Обучение технике и тактике настольного тенниса, плавания, футбола, волейбола, пулевой стрельбы.

**Метапредметные:**

- Развитие физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность.

- Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- Формирование правильной осанки.

**Личностные:**

- Привитие жизненно важных гигиенических навыков.

- Стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

- Формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Учебный план 1 года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - | опрос |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | 1 | 1 | - | опрос |
| 3. | Гимнастика | 24 | 1 | 23 | наблюдение |
| 4. | Легкая атлетика. | 15 | 1 | 13 | выполнение контрольных упражнений |
| 5. | Плавание | 6 | - | 6 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 6. | Настольный теннис. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 7. | Футбол. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 8. | Упражнения на тренажерах. | 10 | - | 10 | выполнение контрольных упражнений |
| 9. | Стрельба. | 3 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений |
| 10. | Контрольные испытания, соревнования. | 4 | - | 4 | итоговый контроль умений и навыков, соревнования |
|  | **Итого:** | **72** | **7** | **65** |  |

***Содержание программы***

**Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.**

***Теория:*** Основные принципы системы физического воспитания. Принципы всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Принцип оздоровительной направленности. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим воспитанников.

***Формы контроля***: опрос.

**Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль,** **оказание первой помощи**.

***Теория:*** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Двигательный режим подростков. Профилактика простудных заболеваний. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

***Формы контроля:*** опрос.

**Раздел 3. Гимнастика**.

***Теория:*** Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

***Практика:*** Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем силой на перекладине. Преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Силовые упражнения на спортивных тренажерах и с силовыми снарядами (гири, гантели, штанга).

***Формы контроля:*** наблюдение.

**Раздел 4. Легкая атлетика.**

***Теория:*** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.Правила хранения спортивного инвентаря. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и др.

***Практика:*** Ходьба. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс. Эстафетный бег. Прыжки в длину, высоту, с места, с разбега. Метание.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений

**Раздел 5. Плавание.**

***Практика:*** Техника плавания разными способами в бассейне и на открытой воде: спортивное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) и прикладное плавание, ныряние в длину и глубину на 3–5 м.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений

**Раздел 6. Настольный теннис.**

***Теория:*** Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры, стойка игрока. Способы держания ракетки. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом. Игра срезкой и подрезкой.

Игра на счет разученными ударами.

***Практика:*** Удары по мячу. Подачи. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе. Чередование и сочетание 2 – 3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений

**Раздел 7. Футбол.**

***Теория:*** Техника безопасности на занятиях футболом. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

***Практика:*** Удары на точность, силу и дальность. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии*.* Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений

**Раздел 8.Упражнения на тренажерах.**

***Практика:*** упражнения выполняются в тренажерном зале, а так же на спортивной площадке с уличными тренажерами.

Тренажерная подготовка включает в себя беговую дорожку, силовые и гребные тренажеры, различные упражнения с гантелями и штангой, тяга через блок (имитация подтягивания), блочное упражнение на бицепс, упражнения на пресс, отводящие и приводящие упражнения на мышцы ног, а так же перекладины разной высоты.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений

**Раздел 9. Пулевая стрельба.**

***Теория:*** Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Материальная часть орудия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом.

***Практика:* Основы техники стрельбы**. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

**Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.** Изучение изготовности для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовки без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений.

**Раздел 10. Контрольные испытания, соревнования.**

***Практика:*** Соревнования по видам спорта. Выполнение спортивных нормативов.

***Формы контроля:*** соревнования, сдача нормативов.

***Планируемые результаты.***

**Предметные:**

- Знают необходимые понятия и начальные теоретические сведения по физической культуре и спорту.

- Знают основы гигиены человека, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

- Имеют элементарные знания, умения и навыки по настольному теннису, плаванию, футболу, волейболу, пулевой стрельбе.

**Метапредметные:**

- Повышен уровень овладения двигательными действиями.

- Умеют самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Личностные:**

- Проявляют заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

***Учебный план 2 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Закаливание организма как средство укрепления здоровья | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2. | Скелетные мышцы человека, их строение и функции | 1 | 1 | - | Беседа, тестирование |
| 3. | Гимнастика | 24 | 1 | 23 | Наблюдение |
| 4. | Легкая атлетика. | 16 | 1 | 15 | выполнение контрольных упражнений |
| 5. | Плавание | 7 | - | 7 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 6. | Настольный теннис. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 7. | Футбол. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 8. | Упражнения на тренажерах. | 8 | - | 8 | выполнение контрольных упражнений |
| 9. | Стрельба. | 3 | 1 | 2 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 10. | Контрольные испытания, соревнования. | 4 | - | 4 | Сдача нормативов, соревнования |
|  | **Итого:** | **72** | **7** | **65** |  |

***Содержание программы***

**Раздел 1. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.**

***Теория:*** **Закаливание** – это повышение устойчивости **организма** к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. **Закаливание** укрепляет **организм**, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное – укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний.

Принципы закаливания:

а) Систематичность использования закаливающих процедур.

б) Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

в) Последовательность в проведении закаливающих процедур.

г) Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

д) Комплексность воздействия природных факторов.

Основные методы закаливания.

1. Закаливание воздухом.

а) Прогулки на воздухе.

б) Воздушные ванны.

2. Закаливание солнцем.

3. Закаливание водой.

а) Обтирание

б) Обливание

в) Душ

4. Закаливание в парной.

***Формы контроля:*** беседа, опрос

**Раздел 2.** Скелетные мышцы человека, их строение и функции.

***Теория:*** Скелетные мышцы совместно со скелетом составляют опорно-двигательную систему организма, которая обеспечивает поддержание позы и перемещение тела в пространстве. Кроме того, они выполняют защитную функцию, предохраняя внутренние органы от повреждений.

Функциями скелетных мышц являются:

* передвижение тела в пространстве;
* перемещение частей тела относительно друг друга, в том числе осуществление дыхательных движений, обеспечивающих вентиляцию легких;
* поддержание положения и позы тела.

Скелетные мышцы обладают следующими физиологическими свойствами.

**-Возбудимость**

**-Проводимость**

**-Сократимость**

***Формы контроля:*** беседа, тестирование

**Раздел 3. Гимнастика**.

***Теория:*** Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

***Практика:*** Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем силой на перекладине. Преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Силовые упражнения на спортивных тренажерах и с силовыми снарядами (гири, гантели, штанга).

***Формы контроля:*** наблюдение

**Раздел 4. Легкая атлетика.**

***Теория:*** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.Правила хранения спортивного инвентаря. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и др.

***Практика:*** Ходьба. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс. Эстафетный бег. Прыжки в длину, высоту, с места, с разбега. Метание.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений

**Раздел 5. Плавание.**

***Практика:*** Техника плавания разными способами в бассейне и на открытой воде: спортивное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) и прикладное плавание, ныряние в длину и глубину на 3–5 м.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений (тестов)

**Раздел 6. Настольный теннис.**

***Теория:*** Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры, стойка игрока. Способы держания ракетки. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом. Игра срезкой и подрезкой.

Игра на счет разученными ударами.

***Практика:*** Удары по мячу. Подачи. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе. Чередование и сочетание 2 – 3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений (тестов)

**Раздел 7. Футбол.**

***Теория:*** Техника безопасности на занятиях футболом. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

***Практика:*** Удары на точность, силу и дальность. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии*.* Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений (тестов)

**Раздел 8.Упражнения на тренажерах.**

***Практика:*** упражнения выполняются в тренажерном зале, а так же на спортивной площадке с уличными тренажерами.

Тренажерная подготовка включает в себя беговую дорожку, силовые и гребные тренажеры, различные упражнения с гантелями и штангой, тяга через блок (имитация подтягивания), блочное упражнение на бицепс, упражнения на пресс, отводящие и приводящие упражнения на мышцы ног, а так же перекладины разной высоты.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений

**Раздел 9. Пулевая стрельба.**

***Теория:*** Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Материальная часть орудия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом.

***Практика:* Основы техники стрельбы**. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

**Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.** Изучение изготовности для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовки без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

***Формы контроля:*** выполнение контрольных упражнений (тестов)

**Раздел 10. Контрольные испытания, соревнования.**

***Практика:*** Соревнования по видам спорта. Выполнение спортивных нормативов.

***Формы контроля:*** сдача нормативов, соревнования

***Планируемые результаты.***

**Предметные:**

- Знают основы физиологии человека и закаливания организма.

- Знают элементарный комплекс физических упражнений с оздоровительной направленностью и используют его для самостоятельных занятий.

- Знают и умеют применять на практике основы техники и тактики настольного тенниса, плавания, футбола, волейбола, пулевой стрельбы.

**Метапредметные:**

- Развиты на более высоком уровне физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.

- Используют жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, повышен двигательный опыт физическими упражнениями.

- Сформирована правильная осанка.

**Личностные:**

- Знают и применяют жизненно важные гигиенические навыки.

- Развиты на более высоком уровне волевые и нравственные качества.

- Умеют самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий форму аттестации»**

***Календарный учебный график***

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

1 полугодие – с 01 сентября по 31 декабря 2021 г.

2 полугодие – с 11 января по 31 мая 2022 г.

Каникулы: нет.

Количество учебных недель: 36.

Сроки контрольных процедур:

Входной контроль – начало обучения по программе;

Текущий контроль – конец первого полугодия;

Итоговая аттестация – конец учебного года.

***Условия реализации программы***

**Материально-техническое обеспечение**

*Место проведения:*

Тренажерный зал, зал для игры в настольный теннис, стрелковый тир ДЮЦ «Танаис»; спортивная площадка (городской стадион), малая спортивная площадка ГТО, водно-гребная база (затон КССЗ).

*Инвентарь:*

Скакалки;

Теннисные мячи, столы для настольного тенниса;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Гимнастические маты;

Гантели;

Тренажеры;

Беговые дорожки;

Пневматическая винтовка, мишени;

Мячи (волейбольный, футбольный).

***Формы аттестации***

Анализ результатовосвоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год,

показатели физического развития, группа здоровья.

*Итоги реализации программы:*

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

***Оценочные материалы***

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов контрольных испытаний;

- сдача нормативов общей физической подготовки (приложение 1);

- карта личностного роста (приложение 2);

-мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе (приложение 3);

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

***Методические материалы***

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, силу, скорость,

выносливость;

- сформировать мотивацию и подготовить детей к занятиям спортом

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положи­тельным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности обучающегося.

**Требования к учебному занятию**

Каждое учебное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

Важнейшим требованием учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато- географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

***Список литературы для педагога***

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 c.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 c.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 c.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Коваленко В. А.. 2000. Физическая культура: Учебное пособие
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008.
9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 c
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 c.
12. Физическая культура, общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2006.

***Литература для обучающихся***

1. Голмохаммади Бехруз. Самоорганизация спортсмена как условие воспитания в процессе специфической деятельности : Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 Москва, 2006 152 с. РГБ ОД, 61:06-13/2582
2. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
4. Кушнарев А. Иван Поддубный: «Русский Богатырь» - М.: Майор, 2020. – 192 с.
5. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие. – Кострома: Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 c.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.
9. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

**Приложение 1.**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы**

**на ознакомительный уровень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б  5,0-5,4 с – 2 б  4,5-4,9 с – 3 б | Бег на 30 м не более 6,0 с – 1 б  5,5-5,9 с – 2 б  5,0-5,4 с – 3 б |
| Челночный бег 3x10 м  не более 9,6 с – 1 б  9,1-9,5 с – 2 б  8,6-9,0 с – 3 б | Челночный бег 3x10 м  не более 10,2 с – 1 б  9,7-10,1 с – 2 б  9,2-9,6 с – 3 б |
| Выносливо  сть | Бег 800 м  не более 4 мин 15 с – 1 б  4,05-4,14 мин – 2 б  3,55-4,04 мин – 3 б | Бег 800 м  не более 4 мин 30 с – 1 б  4,20-4,29 мин – 2 б  4,10-4,19 мин – 3 б |
| Плавание 50 м  без учета времени | Плавание 50 м  без учета времени |
| Сила | Подтягивание на перекладине  не менее 4 раз – 1 б  5-10 раз - 2 б  11-15 раз – 3 б | Подъем туловища, лежа на спине  не менее 8 раз – 1 б  9-18 раз - 2 б  19-28 раз – 3 б |
| Приседания за 15 с  не менее 12 раз – 1 б  13-17 раз - 2 б  18-22 раз – 3 б | Приседания за 15 с  не менее 10 раз – 1 б  11-15 раз - 2 б  16-20 раз – 3 б |
| Силовая выносливо  сть | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 ра –1 б  16-25 раз - 2 б  26-35 раз – 3 б | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б  11-20 раз - 2 б  21-30 раз – 3 б |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  не менее 160 см – 1 б  161-170 см - 2 б  171-180 см – 3 б | Прыжок в длину с места  не менее 150 см – 1 б  151-160 см - 2 б  161-170 см – 3 б |
| ---- | Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 5 раз – 1 б  6-15 раз - 2 б  16-25 раз – 3 б |

Примечание:

1. Зачет - по 8 видам (юноши), по 9 видам (девушки).

Минимальный проходной балл – **9 б – девушки, 8 б - юноши**.

**Приложение 2**

КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата  обследования | | Физическое развитие | | | | | | | | | | МПК | | |
| Рост  см | | Масса тела,  кг | Длина стопы  см | | Сила  сгибателей кисти, кг | | | ЖЕЛ | | Мл/мин/кг | Мл/мин/кг | |
| 1 год обучения |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  |  | |
| 2 год обучения |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | | Физическая подготовленность | | | | | | | | тренировочная и соревновательная деятельность | | | | |
| общая | | | | | | | | количество | | | | |
|  | | бег 30 м | | прыжок в длину | | | чел.  бег | | тренировочных дненй/ занятий | | | соревнований  (кол-во) | | |
| 1 год обучения | |  | | | | | | | | | | | | |
| 2 год обучения | |  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

**Приложение 3**

**Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  (оцениваемые параметры) | **Критерии** | | | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | | | **Возможное количество баллов** | **Методы диагностики** | | |
| **I. Теоретическая подготовка ребенка** | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | | | - *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);  - *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½);  - *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) | | | | 1  5  10 | Наблюдение, тестирование . | | |
| 1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | | | - *минимальный уровень* (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);  - *средний уровень* (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);  - *максимальный уровень* (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием). | | | | 1  5  10 | Собеседование | | |
| **II. Практическая подготовка ребенка** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | | | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям  Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения  Креативность в выполнении заданий | | | - минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);  - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);  - максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период); | | 1  5  10 | | Контрольное задание | | |
| 2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением | | |  | | | - минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);  - средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);  максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | | 1  5  10 | | Контрольное задание | | |
| 2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его) | | |  | | | - начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);  - репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);  - творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества). | | 1  5  10 | | Контрольное задание | | |
| **III. Общеучебные умения и навыки ребенка** | | | | | | | | | | | | |
| 3.Учебно-интеллектуальные умения:  3.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу  3.2.Умение пользоваться компьютерными источниками информации | | Самостоятельность в подборе и анализе литературе  Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации  Самостоятельность в учебно-исследовательской работе. | | | - минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);  - средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);  - максимальный уровень (работает с литературой  самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | | 1  5  10 | | | | Анализ | |
| 4.Учебно-коммуникативные умения:  4.1.Умение слушать и слышать педагога  1. Учебно-организационные умения и навыки:  1.1.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место  1.1.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности  3.3.3. Умение аккуратно выполнять тренировочную работу | | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога  Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации  Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.  Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой  Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям  Аккуратность и ответственность в работе | | | уровни – по аналогии с п. 3.1.1.  - минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);  - средний уровень (объем усвоенный навыков составляет более ½);  - максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).  удовлетворительно – хорошо – отлично | | 1  5  10 | | | | Рефераты, проекты  Наблюдение | |

**Приложение 4**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | сентябрь | 03 | 1430-1515 | теория | 1 | Закаливание организма как средство укрепления здоровья | Тренажерный зал | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 2. |  | 06 | 1430-1515 | теория | 1 | Скелетные мышцы человека, их строение и функции | Тренажерный зал | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 3. |  | 10 | 1430-1515 | Теория | 1 | Плавание. Вводное занятие | Гребная база. Затон КССЗ | Беседа |
| 4. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Самоконтроль |
| 5. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Текущий контроль |
| 6. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Взаимоконтроль |
| 7. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Самоконтроль |
| 8. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Итоговый контроль умений и навыков |
| 9. | октябрь | 01 | 1430-1515 | Теория | 1 | Легкая атлетика. Вводное занятие | Стадион | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 10. |  | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Самоконтроль |
| 11. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 12. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Итоговый контроль умений и навыков |
| 13. |  | 15 | 1430-1515 | Теория | 1 | Футбол. Вводное занятие. | Стадион | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 14. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Футбол | Стадион | Самоконтроль |
| 15. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 1 | Футбол | Стадион | Итоговый контроль умений и навыков |
| 16. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Футбол | Стадион | Взаимоконтроль |
| 17. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 18. | ноябрь | 01 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 19. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 20. |  | 12 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 21. |  | 15 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 22. |  | 19 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 23. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 24. |  | 26 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 25. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Итоговый контроль умений и навыков |
| 26. | декабрь | 03 | 1430-1515 | Теория | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал | Самоконтроль |
| 27. |  | 06 | 1430-1515 | Практика | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 28. |  | 10 | 1430-1515 | Практика | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал | Взаимоконтроль |
| 29. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 1 | Настольный теннис. | Теннисный зал | Соревнования |
| 30. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал | Итоговый контроль умений и навыков |
| 31. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные соревнования (настольный теннис) | Теннисный зал | Выполнение контрольных упражнений, игра на счет |
| 32. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 33. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Сдача контрольных нормативов |
| 34. |  | 31 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 35. | январь | 10 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 36. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 37. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал | Самоконтроль |
| 38. |  | 21 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал | Взаимоконтроль |
| 39. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 40. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 41. |  | 31 | 1430-1515 | Комбинированное | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 42. | февраль | 4 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 43. |  | 7 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 44. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 45. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Выполнение контрольных упражнений |
| 46. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 47. |  | 21 | 1430-1515 | Комбинированное | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 48. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Выполнение контрольных упражнений |
| 49. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 50. | март | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 51. |  | 07 | 1430-1515 | Практика | 1  1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 52. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 53. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 54. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | тематический контроль умений и навыков |
| 55. |  | 21 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Выполнение контрольных упражнений |
| 56. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания, соревнования (гимнастика) | Стадион | Соревнования |
| 57. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 58. | апрель | 01 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 59. |  | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 60. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 61. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Выполнение контрольных упражнений |
| 62. |  | 15 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 63. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 64. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 65. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 66. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Выполнение контрольных упражнений |
| 67. | май | 06 | 1430-1515 |  | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 68. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания и соревнования (легкая атлетика) | Стадион | Выполнение контрольных упражнений |
| 69. |  | 16 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 70. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир |  |
| 71. |  | 23 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир | Выполнение контрольных упражнений |
| 72. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания, соревнования (стрельба) | Стрелковый тир | Соревнования |