

Комитет образования администрации муниципального
образования Узловский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №17
имени Героя Российской Федерации Л.Р. Квасникова

Жемчугова Наталья Алексеевна
Подписано цифровой подписью: Жемчугова Наталья Алексеевна
Дата: 2024.09.20 11:53:54 +03'00'

Принята на заседании педагогического совета от 29 августа 2024 г. Протокол № 1

Утверждаю:
Директор _____ Н.А.Жемчугова
Приказ _____ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будущий призывник»**

**Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся - 16 - 18 лет
Срок реализации - 1 год
Количество часов – 68**

Авторы-составители: Кошелев Юрий Иванович, преподаватель ОБЗР

г. Узловая
2024

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ
СОШ №17
(наименование образовательной организации)

Экспертное заключение (рецензия) № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г. __

Эксперт _____
(ф.и.о., должность)

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа физкультурно-спортивной направленности** «Будущий призывник» (далее программа) реализуется в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей МБОУ СОШ №17 имеет **базовый уровень освоения**.

При разработке программы применялись следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими редакциями;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

11. Постановление администрации МО Узловский район № 1000 от 27 мая 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Устав учреждения;

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо.

Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм - категория нравственная. А к нравственным поступкам человека побуждают его сознание и убеждение, которые являются мощными мотивами активности. И конечно, истинный патриотизм подразумевает духовность, гуманизм, милосердие. И провозглашает общечеловеческие ценности: разум, мир, добро, справедливость, любовь ит.д.

Отличительные особенности программы

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

В связи с этим на базе школы создается кружок «Будущий призывник», в котором подростки приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

Все ли ребята смогут показать себя настоящими патриотами, покажет время. И хотелось бы, чтобы оно было мирным. А если вдруг предстоит встать на защиту Родины, то они выполнят патриотический долг с честью и достоинством.

Таким образом, патриотизм – это система отношений человека к:

- истории страны: историческому прошлому, героическому прошлому и настоящему, истории и традициям русской армии;
- национальной культуре: обычаям и традициям, литературе, науке, музыке;
- стране на карте мира: ее природе, экономике, месту собственного жительства, «малой» Родине;
- государству: как правовому институту, гаранту законности и порядка, гражданскому долгу перед государством, народом, защищать его мощь, независимость, ответственности за свою жизнь, жизнь близких людей, судьбы народа в целом.

В связи с вышеизложенным необходима целенаправленная работа по формированию учащихся любви к отечеству, ответственности за его защиту.

Адресат программы.

Участниками кружка «Будущий патриот» являются учащиеся 15-18 лет.

Объем и срок освоения программы – 1 год, 68 часов

Формы обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – состав группы – постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год – 68 часов; количество часов и занятий в неделю – 2 часа; периодичность и продолжительность занятий 1 раз в неделю.

ЦЕЛЬ: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

ЗАДАЧИ:

- подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии;
- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и воинскому долгу;
- воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будущий призывник»

1 год обучения

1 раз в неделю по 1 часу – всего 68 часов в год

Тематическое планирование

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	1	0	Выступление
2.	Основы знаний	7	4	3	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	19	5	14	Сдача нормативов
4.	Специальная подготовка: <i>баскетбол</i> <i>стрельба</i>	40	10	30	Соревнования
5.	<i>Итоговое занятие</i>	1	0	1	Соревнования
6.					
7.					

Содержание программы

Вводное занятие – 1 час

Основы знаний – 7 часов

1. Техника безопасности на занятиях военно-прикладной и физической подготовки.
2. Техника безопасности на занятиях по стрельбе
3. Основы военной подготовки.
4. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Оздоровительные системы физического воспитания (атлетическая гимнастика)

6. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности

7. Основы пулевой стрельбы.

Общая физическая подготовка-ФАП

Развитие силы.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантели, эспандера, набивных мячей).

Комплексы упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, гимнастическая стенка).

Броски набивных мячей одной и двумя руками из положения стоя и сидя. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствие).

Бег с дополнительным отягощением (В горку и с горки на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижение в висячем положении и упоре на руках.

Лазание по шесту с дополнительными отягощениями. Переноска непредельных тяжестей.

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре.

Отжимание в упоре с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты.

Элементы атлетической гимнастики.

Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Приседание на одной ноге с опорой на руку для сохранения равновесия.

Комплексы упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без опоры).

Челночный бег.

Бег по разметкам с максимальным темпом.

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м).

Бег с ускорением из разных и.п.

Метание мячей по движущимся мишеням.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности

Кроссовый бег и марш-броски.

Упражнения с непредельным отягощением, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксации положения тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки).

Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального метода.

Бег с препятствиями.

Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации.

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с

места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и в движении.

Акробатические упражнения

Развитие гибкости.

Комплексы упражнений выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжения и расслабления мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов.

Специальная подготовка (40 часов)

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

- передвижение с изменением направления нападающего и защитника

- сочетание рывков с финтами: финт на уход в одну сторону, а уход в другую; финт

на рывок и тут же настоящий рывок в том же направлении;

- передвижение парами в нападении и защите.

Варианты Ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением.

- передача мяча одной рукой снизу

- передача одной рукой сбоку

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением

- вышагивание; скрестный шаг; поворот

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

- бросок одной и двумя руками в прыжке

- броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего

расстояния

- броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций

- штрафной бросок

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

- взаимодействие с заслоном

- командная тактика игры, нападение через центрального Индивидуальные,

групповые и командные тактические действия в защите

- личная система защиты

Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Пулевая стрельба

Теоретические основы стрельбы. Устройство и взаимодействие частей. Строение ПВ.

Техника выполнения выстрела. Изготовка к стрельбе. Стрельба с упора. Стрельба на кучность. Стрельба на результат.

Итоговое занятие – 1 час

1.4 Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты:

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличения продолжительности жизни.

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

Уметь

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной подготовки

- Выполнять соревновательные упражнения и технико- тактические действия в баскетболе.

- Выполнять стрельбу из ПВ с упора.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Подготовки к службе в ВСРФ
- Повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья

Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

1 занятие в неделю по 1 часу

Год реализации	1 учебный период	Каникулярный период	2 учебный период	Летний период (каникулы)		
				июнь	июль	август
1 год	17 недель 02.09-27.12 17 учебных дней	1 неделя 01.01.- 12.01	19 недель 13.01-31.05 19 учебных дней	5 недель	5 недель	4 недели

Промежуточная аттестация
Итоговая аттестация
Летний период

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации программы имеются: помещение для занятий (общая площадь – 48 кв.м.), оборудование: ноутбук, мультимедийная установка, колонки для компьютерной техники, магнитная доска, спортивный зал, спортивная площадка.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото- источники, имеется возможность доступа к Интернету.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: материал анкетирования и тестирования, журнал посещаемости, методическая разработка, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, викторины, творческие конкурсы, выступления.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения дополнительной программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточный контроль осуществляется с помощью:

- практические работы;
- творческие работы учащихся;
- контрольные задания
- самостоятельная работа

-проектная деятельность

Итоговый контроль осуществляется в форме тестирования.

Результаты проверки фиксируются в зачётном листе учителя. В рамках накопительной системы, создание портфолио и отражаются в индивидуальном образовательном маршруте.

При реализации дополнительной программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровой деятельности, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, исследовательской деятельности, коммуникативная.

Список использованной литературы

1. Ржешевский О.А. «Великая Отечественная война» – М.: Олма Медиа Групп, 2013.
2. Черненко Г.Т. «Танки и самоходные орудия» – СПб: «БКК», 2013.
3. Чеснов А.С. «Книга Памяти Дивеевского района Нижегородской области». – Н.Новгород, Нижегородский гуманитарный центр, 1995.
4. Шалито А., Савченков И. «Красная армия. Униформа, оружие, снаряжение, знаки отличия и различия» – М.: Фонд «Русские витязи», 2010.
5. Журнал «Мир техники для детей» – М.: ООО «ПолиГрафиксПрим», 2013. Интернет-ресурсы:
 1. Центральный архив Министерства обороны РФ: [Электронный ресурс].
 2. Информация по изготовлению диорамы: [Электронный ресурс]. // Все сам. URL:<http://wsesam.ru/text/Diorama-svoimi-rukami.html>.
 3. Информация по сборным пластиковым моделям

Приложение №1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема (темы) занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	1	Техника безопасности на занятиях военно-прикладной и физической подготовки.	Кабинет ОБЖ	тест
2				Занятия в спортзале	1	ОФП: Равномерный бег в режимах умеренной интенсивности (развитие выносливости).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
3				Занятия в спортзале	1	ОФП: бег на месте в максимальном темпе. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (развитие быстроты)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4				Занятия в спортзале	1	ОФП: Кроссовый бег по пересечённой местности (развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
5				Занятия в спортзале	1	ОФП: Эстафеты и спортивные игры со скоростной	Спортивный	Выполнение

						направленностью (развитие быстроты)	зал	упражнени й
				Занятия в спортзале		ОФП: Равномерный бег в		
6					1	режимах умеренной и большой интенсивности (развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
7				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
8				Занятия в спортзале	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
9				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
10				Занятия в спортзале	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й

11				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (сочетание рывков с финтами)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
12				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
13				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (сочетание рывков с финтами)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
14				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
15				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
16				Занятия в спортзале		Варианты бросков мяча без сопротивления и с		Выполнение

					1	сопротивлением защитника (бросок одной и двумя в	Спортивный зал	е упражнени й
17				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите(личная система защиты)	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
18				Занятия в спортзале	1	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
19				Занятия в спортзале	1	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Меры безопасности при обращении с оружием	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
20				Лекция	1	Теоретические основы стрельбы. Устройство и взаимодействие частей.	Кабинет ОБЖ	тест
21				Занятия в спортзале	1	Техника выполнения выстрела. Тренировка в изготовке к стрельбе.	Спортивный зал	Выполнени е упражнени й
22				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
23				Занятия в	1	Тренировка в стрельбе с	Спортивный	Стрельба по

				спортзале		упора	зал	мишени
24				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
25				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
26				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
27				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
28				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений,	Спортивный зал	Выполнение упражнений

29						отягощённым весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (эспандеры) (развитие силы)		
30				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплексы упражнений выполняемых с большой амплитудой (развитие гибкости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
31				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплекс упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и	Спортивный зал	Выполнение

						интервального времени.(развитие выносливости)		упражнений
32				Занятия в спортзале	1	ОФП: Прохождение полосы препятствия, включающей кувырки, преодоление препятствий с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Акробатические упражнения (развитие координации)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
33				Занятия в спортзале		ОФП: Упражнения с		
34					1	непредельным отягощением, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксации положении тела.(развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
35				Занятия в спортзале	1	Оздоровительные системы физического воспитания (атлетическая гимнастика)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
36				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных	Спортивный зал	Выполнение
37						элементов техники перемещения и владения мячом в баскетболе. Учебная игра		упражнений

38				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча (приёмы обыгрывания защитника)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
39				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите(личная система защиты).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
40				Занятия в спортзале	1	Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
41				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча (приёмы обыгрывания защитника)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
42				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите (личная система защиты). Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
43				Занятия в спортзале	1	Варианты ловли передачи мяча (передача одной рукой снизу).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
44				Занятия в спортзале	1	Упражнения с жонглированием одним и двумя мячами у стены.	Спортивный зал	Выполнение упражнений

45				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите(взаимодействие с заслоном). Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
46				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (взаимодействие с заслоном).	Спортивный зал	Выполнение упражнений

47						Учебная игра		
48				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
49				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
50				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
51				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
52				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на кучность.	Спортивный зал	Стрельба по мишени
53				Занятия в спортзале		ОФП: Передвижение в упоре на руках. Лазание по шесту с дополнительным отягощением.		

					1	Переноска неподъемных тяжестей. Подвижные игры с силовой направленностью (баскетбол с набивным мячом)(развитие силы)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
54				Занятия в спортзале	1	ОФП: Повторное выполнение гимнастических упражнений уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки) (развитие координации)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
55				Занятия в спортзале		ОФП: Упражнения на		
56					1	растяжения и расслабления мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (развитие гибкости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
57				Занятия в спортзале	1	ОФП: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в	Спортивный зал	Выполнение упражнений
58						подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и в движении.		

						Акробатические упражнения (развитие координации)		
59				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального метода. Бег с препятствиями. Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.(развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
60				Занятия в спортзале	1	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
61				Занятия в спортзале	1	Основы военной подготовки	Спортивный зал	Выполнение упражнений
62				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на кучность.	Спортивный зал	Стрельба по мишени
63				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на кучность.	Спортивный зал	Стрельба по мишени
64				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на кучность.	Спортивный зал	Стрельба по мишени

65						результат		мишени
66				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на результат	Спортивный зал	Стрельба по мишени
67				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на результат	Спортивный зал	Стрельба по мишени
68				Занятия в спортзале	1	Варианты бросков без	Спортивный зал	Выполнени е