


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАДЕТСКИЙ КОРПУС**  
**СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»**  
109462, г. Москва, ул. Маршала Чуйкова, дом 26 корп.1 тел./факс:(495)123-50-57; email:info@kkskr.ru

---

**РАССМОТРЕНО**

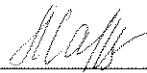
МО дополнительного образования  
Руководитель МО

  
Заруба Е.А.  
Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

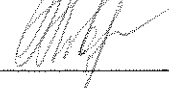
Начальник ОМР

  
Мартынова И.А.

от "29" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заместитель директора по УР

  
Ковригина В.И.

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

объединения дополнительного образования «Атлетическая подготовка»  
на 4 года  
для 8-11 классов

Автор-составитель: Суровова И.А.  
педагог дополнительного образования  
отделения дополнительного образования  
учебно-методического отдела

Москва 2023

### **Пояснительная записка**

Программа «Атлетическая подготовка» реализуется в системе дополнительного образования в ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета РФ им. Александра Невского» (далее - Кадетский корпус) и является составной частью физического воспитания обучающихся. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Направленность программы «Атлетическая подготовка» - физкультурно-спортивная.

Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у кадет такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также, создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта. В области практической значимости программа предусматривает сохранение и укрепление здоровья обучающихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приемов саморегуляции и доступных форм массажа, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, в повседневной жизни кадет.

Актуальность программы обоснована возрастающей ролью физической культуры как средства воспитания в кадетях гармонично развитой личности. Формирование здорового стиля жизнедеятельности занимает важное место в становлении человека, так как является самым мощным вкладом в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью. Атлетическая подготовка имеет большое оздоровительное значение, так как она требует динамической работы всех групп мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Кроме того, атлетическая подготовка дает обучающимся знания техники безопасности, упражнений на все группы мышц и различных видов тренажеров, что позволит, в дальнейшем, их самостоятельное безопасное и эффективное использование. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры. Слагаемыми последней являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель программы "Атлетическая подготовка" состоит в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, до уровня, позволяющего обеспечить успешную самостоятельную работу в этом направлении.**

Задачи программы: овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий; ознакомление с принципами здорового образа жизни; изучение методик работы со всеми группами мышц на различных видах тренажеров; их успешное практическое применение; воспитательные задачи: воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах; формирование культуры общения; воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; совершенствование физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам

учебной деятельности; гармонизация физического и духовного развития кадет; формирование и сохранение правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами атлетической подготовки, развитие культуры движения.

#### **Место объединения дополнительного образования «Атлетическая подготовка» в учебном плане**

Согласно учебному плану объединение «Атлетическая подготовка» является обязательным для 8 - 11 классов в системе дополнительного образования. Занятия проводятся в составе класса по 1 часу в неделю в 8 и 9 классах и по 2 часа в неделю - в 10 классах. Соответственно в 8 и 10 классах 34 учебных часа, в 9 и 11 классах – 33 учебных часа в год.

#### **Содержание обучения**

##### **8 класс**

**Вводное занятие. Вводный контроль:** знакомство с кадетами, курсом, целями, задачами, терминологией. Техника безопасности. Вводный контроль.

##### **Раздел «Теоретическая подготовка»**

**Теория:** история физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

##### **Раздел «Практическая подготовка»**

**Спортивные игры:** Футбол (правила игры, отработка основных игровых приемов). Баскетбол (правила игры, отработка основных игровых приемов). Пионербол (правила игры, отработка основных игровых приемов)

**Легкая атлетика и ускоренное передвижение:** Бег (спринтерский, длительный, техника высокого и низкого старта). Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты). Метание мяча на дальность.

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Наклон из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа. Поднимание туловища в висе на высокой перекладине. Акробатические упражнения.

**Подвижные игры, эстафеты:** «Веселые старты» (правила игры, правила и приемы формирования команды). «Вышибалы» (правила игры, правила и приемы формирования команды).

##### **9 класс**

**Вводное занятие. Вводный контроль:** знакомство с кадетами, курсом, целями, задачами, терминологией. Техника безопасности. Вводный контроль.

##### **Раздел «Теоретическая подготовка»**

**Теория:** правила соревнований. История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Значение занятий физической культурой. Закаливание.

##### **Раздел «Практическая подготовка»**

**Спортивные игры:** Футбол (отработка основных приемов и движений игроков). Баскетбол (отработка основных приемов и движений игроков). Пионербол (отработка основных приемов и движений игроков).

**Легкая атлетика и ускоренное передвижение:** Бег (прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий). Прыжки (В длину с разбега способом «согнув ноги»). Прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание мяча на дальность (броски и ловля мяча).

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Прыжок в длину с места. Наклон из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа. Поднимание туловища в висе на высокой перекладине. Акробатические упражнения. Упражнения на тренажерах.

**Подвижные игры, эстафеты:** «Веселые старты» (Бег с низкого и высокого старта. Бег на короткие и длинные дистанции. Передача эстафетной палочки. Обучение навыкам судейства). «Вышибалы» (броски мяча одной рукой, от плеча, упражнения на ловкость и гибкость. Обучение навыкам судейства).

### **10 класс**

**Вводное занятие. Вводный контроль:** знакомство с кадетами, курсом, целями, задачами, терминологией. Техника безопасности. Вводный контроль.

#### **Раздел «Теоретическая подготовка»**

**Теория:** места занятий и их специфика, правила соревнований. История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Распорядок дня и двигательный режим. Основные причины травматизма и алгоритм действий в случае получения травмы.

#### **Раздел «Практическая подготовка»**

**Спортивные игры:** Футбол (Отработка приемов на различных игровых позициях). Баскетбол (Отработка приемов на различных игровых позициях). Пионербол (Отработка приемов на различных игровых позициях).

**Легкая атлетика и ускоренное передвижение:** Бег (Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000 м.). Прыжки (В В длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание мяча на дальность (метание в цель).

**Гимнастика и атлетическая подготовка:** Прыжок в длину с места. Наклон из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа. Поднимание туловища в висе на высокой перекладине. Акробатические упражнения.

**Преодоление препятствий:** прохождение полосы препятствий: лабиринт, яма. Метание гранаты.

**Атлетическая подготовка:** комплексные упражнения. Упражнения на тренажерах. Метод меняющихся нагрузок.

### **11 класс**

**Вводное занятие. Вводный контроль:** самоконтроль, техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на стадионе. Места занятий и их специфика. Вводный контроль. Тематический контроль двигательных умений и навыков по текущим нормативам

#### **Раздел «Теоретическая подготовка»**

**Теория:** история физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Распорядок дня и двигательный режим. Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Основные причины травматизма.

### **Раздел «Практическая подготовка»**

**Спортивные игры:** футбол. Отработка приемов на различных игровых позициях. Баскетбол. Отработка приемов на различных игровых позициях. Пинонербол. Отработка приемов на различных игровых позициях.

**Легкая атлетика и ускоренное передвижение:** бег. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000 м. Прыжки. В длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча в цель и на дальность.

**Гимнастика:** прыжок в длину с места. Наклон из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа. Поднимание туловища в висе на высокой перекладине. Акробатические упражнения.

**Преодоление препятствий:** прохождение полосы препятствий: лабиринт, яма. Метание гранаты.

**Атлетическая подготовка:** комплексные упражнения. Упражнения на тренажерах. Метод меняющихся нагрузок.

### **Планируемые результаты освоения программы "Атлетическая подготовка"**

#### **Личностные результаты**

##### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

##### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

##### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  
ответственное отношение к своим родителям, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, высокая эстетика бытия, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства;

стремление проявлять качества творческой личности.

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценностей научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совместное освоение языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности;

готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **Метапредметные результаты**

#### **Универсальные познавательные учебные действия:**

##### **Базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

##### **Базовые исследовательские действия:**

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

#### **Работа с информацией:**

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные действия:**

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению; составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

#### **Универсальные регулятивные действия:**

##### **Самоорганизация:**

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;



расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;  
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

#### **Самоконтроль:**

делать оценку новых ситуаций, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;  
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;  
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

#### **Принятие себя и других:**

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;  
признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиций другого человека.

#### **Предметные результаты**

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из основных видов (футбол, волейбол, баскетбол, пионербол);

демонстрировать прирост показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО;

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

#### **Система оценки обучающихся.**

Оценка уровня знаний проводится дважды в год (по итогам первого полугодия и года) в ходе зачетного занятия. Проверка проводится в форме тестирования, а так же в виде выполнения творческих заданий, проектов и заданий со свободной формой ответа. По итогам зачетного занятия обучающиеся получают "зачет/незачет".

#### **Тематическое планирование Первый год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие. Вводный контроль	2

2	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>1</b>
2.1.	Тема 1. Теория	1
3	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>28</b>
3.1.	Тема 2. Спортивные игры	7
3.2.	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	7
3.3.	Тема 4. Гимнастика и атлетическая подготовка	11
3.4.	Тема 5. Подвижные игры, эстафеты: «Веселые старты», «Вышибалы»	4
4	Зачетное занятие по итогам полугодия	1
5	Зачетное занятие по итогам года	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

#### Второй год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Вводный контроль	2
2	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>1</b>
2.1.	Тема 1. Теория	1
3	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>29</b>
3.1.	Тема 2. Спортивные игры	9
3.2.	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	9
3.3.	Тема 4. Гимнастика и атлетическая подготовка	8
3.4.	Тема 5. Подвижные игры, эстафеты: «Веселые старты», «Вышибалы»	2
4	Зачетное занятие по итогам полугодия	1
5	Зачетное занятие по итогам года	1

<b>Итого:</b>	<b>32</b>
---------------	-----------

### Третий год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Вводный контроль	2
2	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>2</b>
2.1.	Тема 1. Теория	2
3	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>60</b>
3.1.	Тема 2. Спортивные игры	13
3.2.	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	14
3.3.	Тема 4. Гимнастика	13
3.4.	Тема 5. Преодоление препятствий	10
3.6.	Тема 6. Атлетическая подготовка	12
4	Зачетное занятие по итогам полугодия	1
5	Зачетное занятие по итогам года	1
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

### Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Вводный контроль	2
2	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>1</b>

2.1.	Тема 1. Теория	1
3	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>25</b>
3.1.	Тема 2. Спортивные игры	5
3.2.	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	8
3.3.	Тема 4. Гимнастика	6
3.4.	Тема 5. Преодоление препятствий	3
3.5.	Тема 6. Атлетическая подготовка	5
4	Зачетное занятие по итогам полугодия	1
5	Зачетное занятие по итогам года	1
<b>Итого:</b>		<b>32</b>

#### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Кол-во	Месяц обучения	Номер темы. Название занятия
1.	Тренажеры	17	Весь учебный период	Все
2.	Футбольные мячи	4		Футбол
3.	Баскетбольные мячи	4		Баскетбол
4.	Гантели	10		Силовые
5.	Маты гимнастические	2	Весь учебный период	Все
6.	Гриф т/а	2		Силовые
7.	Блины т/а	8		Силовые
8.	Скакалка	10	Весь учебный период	Все
9.	Набивной мяч 3кг.	10		Силовые
10.	Гимнастическая стенка	1	Весь учебный период	Все
11.	Гимнастические скамейки	2	Весь учебный период	Все
12.	Рулетка	1	Весь учебный период	Все
13.	Секундомер	1	Весь учебный период	Все