

**Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию «Полярная звезда»**

Согласовано

На заседании

Педагогического совета

ГБУ ЦССВ «Полярная звезда»

от «01» сентября 2025 г.

Протокол № 1

Утверждено

Приказом

директора ГБУ ЦССВ

«Полярная звезда»

от «01» сентября 2025 г.

№ 100

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Общая физическая подготовка для детей»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Карпов Ф.А.,
инструктор по физической культуре

Москва, 2025 г.

№ п/п	Разделы/подразделы	Стр.
1	Введение	3
	Пояснительная записка	3
	1.1. Актуальность Программы	3
	1.2. Новизна Программы	3
	1.3. Направленность Программы	4
	1.4. Цель Программы	4
	1.5. Задачи Программы	4
	1.6. Планируемые результаты	5
	1.7. Краткая характеристика целевой группы обучающихся	5
	1.8. Срок реализации Программы и ее объем	5
	1.9. Форма организации образовательной деятельности	5
	1.10. Режим занятий и особенности организации учебного процесса	5
	1.11. Формы подведения итогов реализации Программы	5
2	Содержание Программы	6
	2.1. Учебно-тематический план	6
	2.2. Содержание учебно-тематического плана	8
	2.3. Учебно- методическое и организационно-педагогическое обеспечение	10
	2.4. Календарный учебный график	12
	2.5. Формы контроля (аттестации)	67
	2.6. Критерии оценки	67
	2.7. Материально-техническое, информационное обеспечение программы	67
	Список литературы	68
	Приложение 1	69

1. Введение

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей 13-17 лет» (далее – Программа ОФП) в ГБУ ЦССВ «Полярная звезда» (далее – Центр) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 17.10.2013г. №1155, Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей», Приказом Роспотребнадзора от 14 августа 2020 г. № 831 (п.3.4), СанПиН 2.4.4836-20, а так же с Уставом ГБУ ЦССВ «Полярная звезда». Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья у обучающихся, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.

1.1. Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы по общей физической подготовке

Актуальность Программы ОФП заключается в укреплении здоровья, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, повышении физической подготовленности и работоспособности обучающихся. Актуальными задачами программы являются: формирование в сознании обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к здоровому образу жизни, формирование навыков продуктивного досуга.

1.2. Новизна программы

Новизной Программы ОФП является учет и использование физиологических возможностей организма обучающихся в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к подростку. В Программе прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Основой общей физической подготовки (далее – ОФП) являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов,

огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в спортивном зале, на спортивной площадке в любое время года.

В процессе ОФП обучающиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ОФП ориентируется на развитие природных качеств личности обучающихся, помогает учесть ее возможности, предоставляет ему право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа ОФП предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, к занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

1.3. Направленность программы

Программа ОФП имеет физкультурно-спортивную направленность и включают в себя общую физическую подготовку, подвижные и соревновательные игры.

1.4. Цель программы

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия ОФП, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

1.5. Задачи программы

Образовательные (обучающие) – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и о гигиене, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, освоение знаний о физической культуре и спорте, роли в формировании здорового образа жизни.

Воспитательные (общекультурные) – формирование навыков здорового образа жизни, умения работать в группе, воспитание психологической устойчивости, развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка, привитие жизненно-важных гигиенических навыков, формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие (личностные) – укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие концентрации внимания, умения ориентироваться в пространстве, совершенствовать

прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

1.6. Планируемые результаты программы

Результатами освоения Программы ОФП являются следующие приобретенные обучающимися знания, умения, навыки и компетенции:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у воспитанников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

1.7. Краткая характеристика целевой группы

Воспитанники Центра в возрасте от 13 до 17 лет, в том числе обучающиеся с различными формами зависимостей от психоактивных веществ.

1.8. Срок реализации Программы и ее объем

Срок реализации программы – 1 год. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1.9. Форма организации образовательной деятельности

Форма обучения – очная.

1.10. Режим занятий и особенности организации учебного процесса

Количество занятий в неделю – 3. Длительность занятия – не менее 45 мин. Формы организации деятельности – коллективная (группа от 2 до 10 человек). Состав групп – разновозрастный с включением разными формами зависимостей от психоактивных веществ. Формы проведения занятий – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, занятия-игры, соревнования.

1.11. Формы подведения итогов реализации Программы

Формы подведения итогов реализации Программы ОФП представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. В процессе учебно-тренировочной

работы систематически ведётся учёт успеваемости путём выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

2. Содержание Программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п / п	Название разделов/ тем занятий	Количество часов			Форма промежуточн ого/ итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Установочные общеразвивающие темы					
1.1	Техника безопасности во время занятий ОФП. История Олимпийских игр. Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм Контрольные упражнения	36	4	3	Беседа/инструктаж/ контрольные вопросы
Раздел 2. Развитие силы					
2.1	Техника, подтягивания. Отжимания от пола и на брусьях, выпады	36	21	3	Беседа/ наблюдение/ контрольные вопросы/ выполнение упражнений
2.2	Упражнения на высокой и низкой перекладине			3	
2.3	Упражнение со статикой			3	
2.4	Упражнение с использованием массы собственного тела и дополнительного веса			3	
2.5	Упражнение в парах, броски набивного мяча.			3	
2.6	Техника прыжков с места. Прыжки с места			3	
2.7	Упражнения с скакалкой, Упражнения со степ платформой			3	
Раздел 3. Развитие скорости					
3.1	Бег с изменением скорости	36	28	3	Беседа/ наблюдение/ контрольные вопросы/ выполнение упражнений
3.2	Передвижение со скакалкой Бег со скакалкой			3	
3.3	Бег под гору. Бег с горы			3	
3.4	Бег с высокого и низкого старта Спортивные игры			3	
3.5	Техника бега на 60м. Бег на 60м на время			3	
3.6	Челночный бег			3	

3.7	Бег с препятствиями			3	
3.8	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м.			3	
3.9	Бег с дополнительным весом			3	
Раздел 4. Развитие выносливости					
4.1	Техника бега на 1000м. Бег на время 1000 м.	37	15	2	Беседа/ наблюдение/ контрольные вопросы/ выполнение упражнений
4.2	Равномерный бег на длинные дистанции.			3	
4.3	Тренировки с отягощениями			3	
4.4	Езда на велосипедах			3	
4.5	Бег с высокого старта на 1000 м.			3	
Раздел 5. Развитие координации					
5.1	Специальные упражнения на развитие координации с использованием спортивного инвентаря	37	22	3	Беседа/ наблюдение/ контрольные вопросы/ выполнение упражнений
5.2	Игра в твистор и другие подвижные игры			3	
5.3	Упражнения в парах с мячами.			3	
5.4	Упражнения с гимнастическими палками			3	
5.5	Подвижные игры			3	
5.6	Прыжки в длину			3	
5.7	Упражнения с гимнастическими палками, подвижные игры			3	
Раздел 6. Развитие гибкости					
6.1	Упражнения с использованием спортивного инвентаря	37	10	3	Беседа/ наблюдение/ контрольные вопросы/ выполнение упражнений
6.2	Разогревающая разминка Упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды			3	
6.3	Разогревающая разминка Упражнения у гимнастической стенки			3	
6.4	Разогревающая разминка Комплекс гимнастических упражнений				
Раздел 7. Спортивные игры		28	28	28	
	Футбол				Беседа/

	Волейбол				наблюдение/ контрольные вопросы/ выполнен ие упражнений
	Баскетбол				
	Настольный теннис				
	Алтимат фрисби				
	Гандбол				
	Регби				
		256	128	128	
Итоговое занятие		1			Итоговый зачет

2.2. Содержание учебно-тематического плана

№ п/п	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1. Физическая культура как социальное явление	Теоретическое занятие -1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год
	Практическое занятие -1	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.
1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Теоретическое занятие -1	Знакомятся с понятием физическое развитие в значении процесс взросления организма
1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Практическое занятие -1 Теоретическое занятие -1	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни
1.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Практическое занятие – 4	
1.5. Здоровый образ жизни современного человека	Практическое занятие – 2	Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол	Теоретическое занятие-1	Преимущество модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования

	Практическое занятие -6	Знакомятся с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол; закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)
2.2. Модуль «Спортивные игры». Гандбол	Теоретическое занятие-1 Практическое занятие -4	Укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приемами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
2.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол	Теоретическое занятие-1 Практическое занятие -4	Содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся; повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства; развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
2.4. Модуль «Спортивные игры». Бадминтон	Теоретическое занятие-1 Практическое занятие-9	Изучение основных подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подача) Совершенствование основных типов подач в бадминтоне Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары слева и справа)
2.5. Спортивные и подвижные игры	Практическое занятие – 5	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

		осуществлять их объективное судейство
2.6. Модуль «Спортивные игры». Алтимат фрисби	Практическое занятие – 5	Модуль знакомит с правилами игры в Алтимат фрисби, техникой основных подач в игре с партнёром, правилами содержания инвентаря и уход за ним, личной гигиеной спортсмена, понятием о физических качествах, их развитии, комплексом физических упражнений для развития силы, быстроты, гибкости ловкости, общей выносливости, а также упражнениями для освоения техники игры
Раздел 3. Прикладная-ориентированная двигательная деятельность		
3.1. Упражнения на развитие гибкости	Теоретическое занятие-1 Практическое занятие- 7	Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»		
4.1. Спортивная подготовка	Практическое занятие – 2	Целью работы является изучение и описание системы спортивной подготовки
4.2. Базовая физическая подготовка	Практическое занятие – 2	Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, поддержка на высоком уровне развития функциональных возможностей организма формирование определенных качеств, характеризующих ОФП (сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость)

2.3. Учебно-методическое и организационное-педагогическое обеспечение

Формы организации деятельности на занятиях.

В зависимости от индивидуальных особенностей, способностей и психологического состояния обучающихся, формы организации деятельности на занятиях могут быть – групповые и индивидуальные.

Формы занятий:

- лекции-беседы (изложение теоретического учебного материала);
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (занятия-игры, соревнования).

Методы организации занятий:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Методы обучения и тренировки:

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же, как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов

2.3. Календарный учебный график

Дата	№ Квартиры	Тема	Кол-во часов
01.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Техника безопасности во время занятий ОФП. История Олимпийских игр. Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм. Контрольное упражнения	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
02.09.2025	3 квартира 2 подгруппа	Развитие силы. Техника, подтягивания. Отжимания от брусьев, пола. Занятия с гантелями	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
03.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развития скорости	1
	1 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
04.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Развитие скорости. Бег 60 метров на скорость	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
05.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Развитие скорости. Бег 100 - 200 м. на скорость	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
08.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие выносливости. Равномерный бег на длинные дистанции	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
09.09.2025	3 квартира 2 подгруппа	Развитие силы. Комплекс упражнений с набивными мячами	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
10.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие координации. Подвижные игры	1
	1 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
11.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Специальные упражнения на развитие координации с использованием спортивного инвентаря	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
12.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Развития скорости. Техника бега на 30 м., высокий старт. Бег на время 30 м.	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
15.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие гибкости. Разогревающие упражнения. Упражнение у гимнастической стенки	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
16.09.2025	3 квартира 2 подгруппа	Развитие скорости. Техника бега на 60 м. Бег на 60 м на время	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
17.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие координации. Упражнения с гимнастическими палками, подвижные игры	1
	1 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
18.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Развитие силы. Техника прыжков с места. Прыжки с места	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
19.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Развитие скорости. Бег из различных исходных положений	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
22.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие силы. Упражнения на высокой и низкой перекладине	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
23.09.2025	3 квартира 2 подгруппа	Равномерный бег на длинные дистанции	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
24.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие скорости. Бег 60 метров на скорость Развитие выносливости	1
	1 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
25.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Развитие координации. Упражнения в парах с мячами	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
26.09.2025	1 квартира 2 подгруппа	Турнир по футболу на базе ЦССВ Каховские ромашки	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
29.09.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие скорости	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
30.09.2025	3 квартира 2 подгруппа	Техника бега на 30 м, высокий старт. Бег на время 30 м. Развитие выносливости	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
01.10.2025	3 квартира 1 подгруппа	«Строевые упражнения в гимнастике»	1
	1 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
02.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Построения и перестроения	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
03.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	«Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в гимнастике»	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
06.10.2025	3 квартира 1 подгруппа	Классификация ОРУ Использование ОРУ	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
07.10.2025	3 квартира 2 подгруппа	«Акробатические упражнения в гимнастике»	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
08.10.2025	3 квартира 1 подгруппа	Акробатические прыжки — перекаты, кувырки, перевороты	1
	1 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
09.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Балансирования — упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного или нескольких партнёров	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
10.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Снарядовая гимнастика	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
13.10.2025	3 квартира 1 подгруппа	«Упражнения на гимнастических снарядах»	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
14.10.2025	3 квартира 2 подгруппа	Упражнения на гимнастической скамейке — ходьба по скамейке с различными положениями рук	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
15.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Упражнения на бревне — совершенствование функции равновесия, так как площадь опоры ограничена.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
16.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	«Закрепление, совершенствование и учёт выполнения гимнастических упражнений»	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
17.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Совершенствование опорных прыжков, висов и упоров, акробатических соединений	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
20.10.2025	3 квартира 1 подгруппа	Развитие гибкости. Разогревающая разминка. Упражнения с гимнастическими палками.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
21.10.2025	3 квартира 2 подгруппа	Развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
22.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Развитие гибкости. Разогревающие упражнения. Упражнение у гимнастической стенки	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
23.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Ознакомление с упражнением, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
24.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Ознакомление с упражнением, разучивание, закрепление и	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа	совершенствование техники исполнения	
	4 квартира 2 подгруппа		
27.10.2025	3 квартира 1 подгруппа	Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Ознакомление с упражнением, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
28.10.2025	3 квартира 2 подгруппа	Гимнастика: акробатика: группировки, перекаты, кувырки. Строевые упражнения	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
29.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Гимнастика: акробатика: группировки, перекаты, кувырки. Строевые упражнения	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
30.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Гимнастика: акробатика: группировки, перекаты, кувырки. Строевые упражнения	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
31.10.2025	1 квартира 2 подгруппа	Гимнастика: акробатика: группировки, перекаты, кувырки. Строевые упражнения	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
03.11.2025	3 квартира 1 подгруппа	История развития настольного тенниса как вида спорта. Изучение развития тенниса в России, его места в Олимпийском движении.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
04.11.2025	3 квартира 2 подгруппа	Правила игры в настольный теннис: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, переподачи	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
05.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Правила соревнований по настольному теннису: положение о соревнованиях, обязанности и права участников, система зачётов в соревнованиях.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
06.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники игры в настольный теннис: классификация способов и технических приёмов	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
07.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
10.11.2025	3 квартира 1 подгруппа	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития гибкости, координационных способностей, выносливости	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
11.11.2025	3 квартира 2 подгруппа	Изучение техники ударов по мячу: удар с верхним вращением («накат»), удар с нижним вращением («подрезка»). Комплексы общеразвивающих упражнений	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
12.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Изучение техники ударов по мячу: удар с верхним вращением («накат»), удар с нижним вращением («подрезка»). Комплексы общеразвивающих упражнений	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
13.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Изучение техники ударов по мячу: удар с верхним вращением («накат»), удар с нижним вращением («подрезка»). Комплексы общеразвивающих упражнений	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
14.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Изучение техники ударов по мячу: удар с верхним вращением («накат»), удар с нижним вращением	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа	(«подрезка»). Комплексы общеразвивающих упражнений	
	4 квартира 2 подгруппа		
17.11.2025	3 квартира 1 подгруппа	Освоение техники подач: подачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами, с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
18.11.2025	3 квартира 2 подгруппа	Освоение техники подач: подачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами, с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
19.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Освоение техники подач: подачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами, с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
20.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Освоение техники подач: подачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами, с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
21.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Освоение техники подач: подачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами, с боковым вращением	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа	мяча слева и справа в различном направлении.	
	4 квартира 2 подгруппа		
24.11.2025	3 квартира 1 подгруппа	Изучение сложных, кручёных подач перед изучением подач необходимо научиться имитировать их без мяча	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
25.11.2025	3 квартира 2 подгруппа	Изучение сложных, кручёных подач перед изучением подач необходимо научиться имитировать их без мяча	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
26.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Изучение сложных, кручёных подач перед изучением подач необходимо научиться имитировать их без мяча	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
27.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Изучение сложных, кручёных подач перед изучением подач необходимо научиться имитировать их без мяча	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
28.11.2025	1 квартира 2 подгруппа	Турнир Мастер шашек	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
01.12.2025	3 квартира 1 подгруппа	Основы шахмат: Введение в правила игры, расстановка фигур, основные ход	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
02.12.2025	3 квартира 2 подгруппа	Основы шахмат: Введение в правила игры, расстановка фигур, основные ход	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
03.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Основы шахмат: Введение в правила игры, расстановка фигур, основные ход	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
04.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Основы шахмат: Введение в правила игры, расстановка фигур, основные ход	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
05.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Основы шахмат: Введение в правила игры, расстановка фигур, основные ход	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
08.12.2025	3 квартира 1 подгруппа	Тактика и стратегия: Изучение тактических приемов, таких как вилки, связки, двойные удары.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
09.12.2025	3 квартира 2 подгруппа	Развитие фигур: как эффективно развивать фигуры в дебюте	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
10.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Дебютные ловушки: Ошибки и ловушки, которые часто встречаются в начале партии.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
11.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Миттельшпиль: Стратегии и тактики для середины игры.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
12.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Эндшпиль: Основы эндшпиля, включая пешечные окончания и короли Анализ партий: Разбор	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа	партий известных шахматистов для улучшения навыков	
	4 квартира 2 подгруппа		
15.12.2025	3 квартира 1 подгруппа	Анализ собственных игр: Работа над ошибками и улучшение собственной игры.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
16.12.2025	3 квартира 2 подгруппа	Анализ собственных игр: Работа над ошибками и улучшение собственной игры.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
17.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Комбинационная игра: Изучение комбинаций и их применение на практике Психологическая подготовка: как справляться с давлением и психологическими аспектами игры	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
18.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Комбинационная игра: Изучение комбинаций и их применение на практике Психологическая подготовка: как справляться с давлением и психологическими аспектами игры	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
19.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Эндшпиль: Основы эндшпиля, включая пешечные окончания и короли	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа	Анализ партий: Разбор партий известных шахматистов для улучшения навыков	
	4 квартира 2 подгруппа		
22.12.2025	3 квартира 1 подгруппа	Тренировка памяти: Упражнения для улучшения памяти и запоминания позиций.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
23.12.2025	3 квартира 2 подгруппа	Игра против разных соперников: Стратегии игры против новичков, равных соперников и более сильных игроков.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
24.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Соревнования по метанию снежков	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
25.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Двойным удар	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
26.12.2025	1 квартира 2 подгруппа	Тактический прием блокировка	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
29.12.2025	3 квартира 1 подгруппа	Игра против разных соперников: Стратегии игры против новичков, равных соперников и более сильных игроков.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
30.12.2025	3 квартира 2 подгруппа	Шахматные турниры: Подготовка к турнирам, правила и этика поведения.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
12.01.2026	3 квартира 1 подгруппа	Основы шашек: Правила игры Начальная расстановка шашек Основные термины и понятия	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
13.01.2026	3 квартира 2 подгруппа	Основы шашек: Правила игры Начальная расстановка шашек Основные термины и понятия	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
14.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика и стратегия: Простые и сложные тактические приемы Стратегическое планирование в	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 2 подгруппа	игре Анализ позиций и возможных ходов	
	4 квартира 2 подгруппа		
15.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика и стратегия: Простые и сложные тактические приемы Стратегическое планирование в игре Анализ позиций и возможных ходов	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
16.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Развитие шашек: История шашек Современные турниры и достижения Известные шашисты и их вклад в развитие игры	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
19.01.2026	3 квартира 1 подгруппа	Развитие шашек: История шашек Современные турниры и достижения Известные шашисты и их вклад в развитие игры	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
20.01.2026	3 квартира 2 подгруппа	Развитие шашек: История шашек Современные турниры и достижения Известные шашисты и их вклад в развитие игры	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
21.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника игры: Различные виды атаки и защиты Комбинационная игра Позиционная игра	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
22.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тренировка памяти и концентрации: Упражнения на запоминание позиций Развитие концентрации внимания Методы улучшения памяти для игры в шашки	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
23.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тренировка памяти и концентрации: Упражнения на запоминание позиций Развитие концентрации внимания Методы улучшения памяти для игры в шашки	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
26.01.2026	3 квартира 1 подгруппа	Анализ партий: Разбор партий известных игроков Ошибки и их исправление Уроки, которые можно извлечь из сыгранных партий	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
27.01.2026	3 квартира 2 подгруппа	Анализ партий: Разбор партий известных игроков Ошибки и их исправление Уроки, которые можно извлечь из сыгранных партий	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
28.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Практические занятия: тренировочные игры турниры и товарищеские матчи Разбор сыгранных партий с тренером	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
29.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Практические занятия: тренировочные игры турниры и товарищеские матчи Разбор сыгранных партий с тренером	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
30.01.2026	1 квартира 2 подгруппа	Турнир по хоккею Великолепная пятерка и вратарь	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
02.02.2026	3 квартира 1 подгруппа	Теоретические Правила игры в гандбол. Изучение основных правил, игрового поля, мячей, участников, судей и их обязанностей	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
03.02.2026	3 квартира 2 подгруппа	Теоретические Правила игры в гандбол. Изучение основных правил, игрового поля, мячей, участников, судей и их обязанностей	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
04.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника игры в нападении и защите. Освоение индивидуальных и групповых действий в нападении и защите, техники игры вратаря	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
05.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника игры в нападении и защите. Освоение индивидуальных и групповых действий в нападении и защите, техники игры вратаря	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
06.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника игры в нападении и защите. Освоение индивидуальных и групповых действий в нападении и защите, техники игры вратаря	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
09.02.2026	3 квартира 1 подгруппа	Тактика игры в нападении и защите. Изучение тактики игры в нападении и защите, тактики игры вратаря, командных тактических действий Методика обучения технике игры. Например, методика обучения стойкам и перемещениям гандболиста в нападении и защите. Методика обучения тактике игры. Изучение индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
10.02.2026	3 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в нападении и защите. Изучение тактики игры в нападении и защите, тактики игры вратаря, командных тактических действий Методика обучения технике игры.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		

	5 квартира 2 подгруппа	Например, методика обучения стойкам и перемещениям гандболиста в нападении и защите. Методика обучения тактике игры. Изучение индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении	
11.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в нападении и защите. Изучение тактики игры в нападении и защите, тактики игры вратаря, командных тактических действий Методика обучения технике игры. Например, методика обучения стойкам и перемещениям гандболиста в нападении и защите. Методика обучения тактике игры. Изучение индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
12.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в нападении и защите. Изучение тактики игры в нападении и защите, тактики игры вратаря, командных тактических действий Методика обучения технике игры. Например, методика обучения стойкам и перемещениям гандболиста в нападении и защите. Методика обучения тактике игры. Изучение индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
13.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в нападении и защите. Изучение тактики игры в нападении и защите, тактики игры вратаря, командных тактических действий Методика	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа	обучения технике игры. Например, методика обучения стойкам и перемещениям гандболиста в нападении и защите. Методика обучения тактике игры. Изучение индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении	
	4 квартира 2 подгруппа		
16.02.2026	3 квартира 1 подгруппа	Практические Техника ловли и передачи мяча. Изучение ловли мяча на месте, в движении, в прыжке, передачи мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. Техника ведения мяча на месте и в движении. Изучение ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, с применением финтов и заслонов.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
17.02.2026	3 квартира 2 подгруппа	Практические Техника ловли и передачи мяча. Изучение ловли мяча на месте, в движении, в прыжке, передачи мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. Техника ведения мяча на месте и в движении. Изучение ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, с применением финтов и заслонов.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
18.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Турнир по настольному теннису	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
19.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Практические Техника ловли и передачи мяча. Изучение ловли мяча на месте, в движении, в	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	2 квартира 2 подгруппа	прыжке, передачи мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. Техника ведения мяча на месте и в движении. Изучение ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, с применением финтов и заслонов	
	4 квартира 2 подгруппа		
20.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Практические Техника ловли и передачи мяча. Изучение ловли мяча на месте, в движении, в прыжке, передачи мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. Техника ведения мяча на месте и в движении. Изучение ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, с применением финтов и заслонов	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
24.02.2026	3 квартира 2 подгруппа	Техника игры вратаря. Изучение основ техники игры вратаря: отражения мячей руками и ногами, ловли мяча, бросков за мячом и падения, выбрасывания, выхода на перехват мяча. Блокирование и перехват мяча в игровой ситуации. Изучение блокирования: индивидуального, группового, командного (одной, двумя руками, туловищем), перехвата мяча и выбивания: одной рукой на месте и с перемещением.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
25.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника игры вратаря. Изучение основ техники игры вратаря: отражения мячей руками и ногами, ловли мяча, бросков за мячом и падения, выбрасывания, выхода на перехват мяча. Блокирование и перехват мяча в игровой ситуации. Изучение блокирования: индивидуального, группового, командного (одной, двумя руками, туловищем), перехвата	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		

		мяча и выбивания: одной рукой на месте и с перемещением.	
26.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника игры вратаря. Изучение основ техники игры вратаря: отражения мячей руками и ногами, ловли мяча, бросков за мячом и падения, выбрасывания, выхода на перехват мяча. Блокирование и перехват мяча в игровой ситуации. Изучение блокирования: индивидуального, группового, командного (одной, двумя руками, туловищем), перехвата мяча и выбивания: одной рукой на месте и с перемещением.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
27.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника игры вратаря. Изучение основ техники игры вратаря: отражения мячей руками и ногами, ловли мяча, бросков за мячом и падения, выбрасывания, выхода на перехват мяча. Блокирование и перехват мяча в игровой ситуации. Изучение блокирования: индивидуального, группового, командного (одной, двумя руками, туловищем), перехвата мяча и выбивания: одной рукой на месте с перемещением.	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
02.03.2026	3 квартира 1 подгруппа	Теоретическая подготовка Некоторые темы для теоретических занятий по тяжёлой атлетике: История развития и современное состояние тяжёлой атлетики в стране и за рубежом. Рекорды в тяжёлой атлетике. Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Правила соревнований по тяжёлой атлетике.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

		Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.	
03.03.2026	3 квартира 2 подгруппа	Теоретическая подготовка Некоторые темы для теоретических занятий по тяжёлой атлетике: История развития и современное состояние тяжёлой атлетики в стране и за рубежом. Рекорды в тяжёлой атлетике. Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Правила соревнований по тяжёлой атлетике. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
04.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Теоретическая подготовка Некоторые темы для теоретических занятий по тяжёлой атлетике: История развития и современное состояние тяжёлой атлетики в стране и за рубежом. Рекорды в тяжёлой атлетике. Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Правила соревнований по тяжёлой атлетике. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		

05.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Теоретическая подготовка Некоторые темы для теоретических занятий по тяжёлой атлетике: История развития и современное состояние тяжёлой атлетики в стране и за рубежом. Рекорды в тяжёлой атлетике. Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Правила соревнований по тяжёлой атлетике. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
06.02.2026	1 квартира 2 подгруппа	Теоретическая подготовка Некоторые темы для теоретических занятий по тяжёлой атлетике: История развития и современное состояние тяжёлой атлетики в стране и за рубежом. Рекорды в тяжёлой атлетике. Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Правила соревнований по тяжёлой атлетике. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
09.03.2026	3 квартира 1 подгруппа	Техническая подготовка	1
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 1 подгруппа	Некоторые темы занятий по технической подготовке в тяжёлой атлетике: Совершенствование техники рывка — целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Примеры упражнений: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса.	
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
10.03.2026	3 квартира 2 подгруппа	Техническая подготовка Некоторые темы занятий по технической подготовке в тяжёлой атлетике: Совершенствование техники рывка — целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Примеры упражнений: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
11.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техническая подготовка Некоторые темы занятий по технической подготовке в тяжёлой атлетике: Совершенствование техники рывка — целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Примеры упражнений: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
12.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техническая подготовка Некоторые темы занятий по технической подготовке в тяжёлой атлетике: Совершенствование техники рывка — целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Примеры упражнений: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		

13.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Эстафета Веселые старты	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
16.03.2026	3 квартира 1 подгруппа	Совершенствование техники толчка — целостный и расчленённый метод выполнения классического толчка. Примеры упражнений: подъём штанги в полуприсед, подъём на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
17.03.2026	3 квартира 2 подгруппа	Совершенствование техники толчка — целостный и расчленённый метод выполнения классического толчка. Примеры упражнений: подъём штанги в полуприсед, подъём на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва.	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
18.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Совершенствование техники толчка — целостный и расчленённый метод выполнения классического толчка. Примеры упражнений: подъём штанги в полуприсед, подъём на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
19.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Совершенствование техники толчка — целостный и расчленённый метод	1
	3 квартира 2 подгруппа		

	2 квартира 1 подгруппа	выполнения классического толчка. Примеры упражнений: подъём штанги в полуприсед, подъём на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва.	
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
20.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Совершенствование техники толчка — целостный и расчленённый метод выполнения классического толчка. Примеры упражнений: подъём штанги в полуприсед, подъём на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва.	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
23.03.2026	3 квартира 1 подгруппа	Силовая подготовка Некоторые темы занятий по силовой подготовке в тяжёлой атлетике: Развитие силовых возможностей основных мышечных групп, используемых в соревновательном упражнении. Примеры упражнений: приседания со штангой на груди и на плечах, выталкивание штанги от груди (способ «ножницы» или «разножка»). Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Например: медленное опускание штанги на помост, медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
24.03.2026	3 квартира 2 подгруппа	Силовая подготовка Некоторые темы занятий по силовой подготовке в тяжёлой атлетике: Развитие силовых возможностей основных мышечных групп, используемых	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		

	5 квартира 2 подгруппа	в соревновательном упражнении. Примеры упражнений: приседания со штангой на груди и на плечах, выталкивание штанги от груди (способ «ножницы» или «разножка»). Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Например: медленное опускание штанги на помост, медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках	
25.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Силовая подготовка Некоторые темы занятий по силовой подготовке в тяжёлой атлетике: Развитие силовых возможностей основных мышечных групп, используемых в соревновательном упражнении. Примеры упражнений: приседания со штангой на груди и на плечах, выталкивание штанги от груди (способ «ножницы» или «разножка»). Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Например: медленное опускание штанги на помост, медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
26.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Силовая подготовка Некоторые темы занятий по силовой подготовке в тяжёлой атлетике: Развитие силовых возможностей основных мышечных групп, используемых в соревновательном упражнении. Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. пример: медленное опускание штанги на помост, медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		

27.03.2026	1 квартира 2 подгруппа	Силовая подготовка Некоторые темы занятий по силовой подготовке в тяжёлой атлетике: Развитие силовых возможностей основных мышечных групп, используемых в соревновательном упражнении. Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. медленное опускание штанги на помост, медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
30.03.2026	3 квартира 1 подгруппа	Техническая подготовка Некоторые темы занятий по технической подготовке в тяжёлой атлетике: Совершенствование техники рывка — целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Примеры упражнений: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
31.03.2026	3 квартира 2 подгруппа	Силовая подготовка Некоторые темы занятий по силовой подготовке в тяжёлой атлетике: Развитие силовых возможностей основных мышечных групп, используемых в соревновательном упражнении. Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
01.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Раздел подвижные игры Командные игры с мячом. Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
02.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Беговые игры Выработка быстроты и прямолинейности бега, закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
03.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Подвижная игра «Фигуры»	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
06.04.2026	3 квартира 1 подгруппа	Подвижная игра День и ночь	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
07.04.2026	3 квартира 2 подгруппа	Подвижная игра «Фантазёры»	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
08.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Подвижная игра «Гуси-лебеди» «У медведя во бору»	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
09.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Подвижная игра «Филин и пташки» «Палочка-выручалочка».	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
10.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы правил и техники игры: Введение в основные правила регби и базовые технические приемы. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
13.04.2026	3 квартира 1 подгруппа	Тактика и стратегия игры: Изучение тактических схем и стратегий на поле. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
14.04.2026	3 квартира 2 подгруппа	Тактика и стратегия игры: Изучение тактических схем и стратегий на поле. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
15.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника владения мячом: Обучение различным способам захвата, передачи и удара по мячу.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
16.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника владения мячом: Обучение различным способам захвата, передачи и удара по мячу.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
17.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника владения мячом: Обучение различным способам захвата, передачи и удара по мячу.	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
20.04.2026	3 квартира 1 подгруппа	Тренировка навыков защиты: Упражнения для улучшения навыков защиты и блокирования. Тренировка навыков нападения: Развитие навыков атаки и прорывов	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
21.04.2026	3 квартира 2 подгруппа	Тренировка навыков защиты: Упражнения для улучшения навыков защиты и блокирования. Тренировка навыков нападения: Развитие навыков атаки и прорывов	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
22.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тренировка навыков защиты: Упражнения для улучшения навыков защиты и блокирования. Тренировка навыков нападения: Развитие навыков атаки и прорывов	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
23.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тренировка навыков защиты: Упражнения для улучшения навыков защиты и блокирования. Тренировка навыков нападения: Развитие навыков атаки и прорывов	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
24.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тренировка навыков защиты: Упражнения для улучшения навыков защиты и блокирования. Тренировка навыков нападения: Развитие навыков атаки и прорывов	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
27.04.2026	3 квартира 1 подгруппа	Развитие лидерских качеств: Тренировки на развитие лидерских навыков и умения мотивировать команду. Коммуникация на поле: Улучшение навыков общения и координации в команде. Этика и спортивное поведение: Обсуждение важности честной игры и уважения к соперникам	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
28.04.2026	3 квартира 2 подгруппа	Развитие лидерских качеств: Тренировки на развитие лидерских навыков и умения мотивировать команду. Коммуникация на поле: Улучшение навыков общения и координации в команде. Этика и спортивное поведение: Обсуждение важности честной игры и уважения к соперникам	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
29.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Развитие лидерских качеств: Тренировки на развитие лидерских навыков и умения мотивировать команду. Коммуникация на поле: Улучшение навыков общения и координации в команде.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа	Этика и спортивное поведение: Обсуждение важности честной игры и уважения к соперникам	
30.04.2026	1 квартира 2 подгруппа	Эстафеты Гонка Героев	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
01.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра. Учебная игра в футбол	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
04.05.2026	3 квартира 1 подгруппа	Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра. Учебная игра в футбол	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
05.05.2026	3 квартира 2 подгруппа	Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра. Учебная игра в футбол	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
06.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
07.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
08.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
12.05.2026	3 квартира 2 подгруппа	Основы техники владения мячом: Дриблинг Пасы и передачи Удары по мячу Учебная игра в мини футбол	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
13.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники владения мячом: Дриблинг Пасы и передачи Удары по мячу Учебная игра в мини футбол	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
14.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники владения мячом: Дриблинг Пасы и передачи Удары по мячу Учебная игра в мини футбол	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
15.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники владения мячом: Дриблинг Пасы и передачи Удары по мячу Учебная игра в мини футбол	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
18.05.2026	3 квартира 1 подгруппа	Тактические схемы игры: Атакующие и оборонительные тактики Позиционные атаки и контратаки Учебная игра в мини футбол	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
19.05.2026	3 квартира 2 подгруппа	Тактические схемы игры: Атакующие и оборонительные тактики Позиционные атаки и контратаки Учебная игра в мини футбол	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
20.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Специальные упражнения на поле: Командные эстафеты Игры на развитие координации и реакции Тренировки на точность и силу удара	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
21.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Специальные упражнения на поле: Командные эстафеты Игры на развитие координации и реакции Тренировки на точность и силу удара	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
22.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Специальные упражнения на поле: Командные эстафеты Игры на развитие координации и реакции Тренировки на точность и силу удара	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
25.05.2026	3 квартира 1 подгруппа	Профилактика травм и восстановление: Упражнения на растяжку и гибкость Методы восстановления после тренировок и матчей Основы первой медицинской помощи на поле Учебная игра в мини футбол	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
26.05.2026	3 квартира 2 подгруппа	Профилактика травм и восстановление: Упражнения на растяжку и гибкость Методы восстановления после тренировок и матчей Основы первой медицинской помощи на поле Учебная игра в мини футбол	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
27.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Профилактика травм и восстановление: Упражнения на растяжку и гибкость Методы восстановления после тренировок и матчей Основы первой медицинской помощи на поле Учебная игра в мини футбол	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
28.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Профилактика травм и восстановление: Упражнения на растяжку и гибкость Методы восстановления после тренировок и матчей Основы первой медицинской помощи на	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа	поле Учебная игра в мини футбол	
29.05.2026	1 квартира 2 подгруппа	Турнир Городки	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
01.06.2026	3 квартира 1 подгруппа	Развитие индивидуальных навыков: Работа над слабыми сторонами игроков Индивидуальные тренировки по заданию тренера развитие креативности и нестандартного мышления в игре	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
02.06.2026	3 квартира 2 подгруппа	Развитие индивидуальных навыков: Работа над слабыми сторонами игроков Индивидуальные тренировки по заданию тренера развитие креативности и нестандартного мышления в игре	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
03.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Развитие индивидуальных навыков: Работа над слабыми сторонами игроков Индивидуальные тренировки по заданию тренера развитие креативности и нестандартного мышления в игре	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
04.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Игровая практика: Мини-матчи и товарищеские игры Участие в турнирах и соревнованиях Анализ игровых моментов и разбор ошибок	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
05.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Игровая практика: Мини-матчи и товарищеские игры Участие в турнирах и соревнованиях Анализ игровых моментов и разбор ошибок	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
08.06.2026	3 квартира 1 подгруппа	История баскетбола. Можно рассказать о создателе игры — Джеймсе Нейсмите, о том, как баскетбол распространялся по миру, о первых играх и правилах.	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
09.06.2026	3 квартира 2 подгруппа	Основы баскетбола: правила и техника игры Основные правила баскетбола. Основные технические приемы: броски, передачи, защита	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
10.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы баскетбола: правила и техника игры Основные правила баскетбола. Основные технические приемы: броски, передачи, защита	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
11.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Развитие физических качеств через баскетбол. Как баскетбол помогает развивать координацию, ловкость и выносливость. Упражнения для улучшения физических навыков	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
15.06.2026	3 квартира 1 подгруппа	Развитие физических качеств через баскетбол. Как баскетбол помогает развивать координацию, ловкость и выносливость. Упражнения для улучшения физических навыков	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
16.06.2026	3 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
17.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
18.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
19.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Турнир по Волейболу	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
22.06.2026	3 квартира 1 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
23.06.2026	3 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
24.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
25.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
26.06.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа	игры в различных ситуациях на площадке	
29.06.2026	3 квартира 1 подгруппа	Тактика игры в баскетбол Основы командной тактики: нападение и защита. Стратегии игры в различных ситуациях на площадке	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
30.06.2026	3 квартира 2 подгруппа	Совершенствование техники передач баскетбольного мяча	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
01.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники игры в волейбол: Поддача Приём и передача мяча Нападающие удары	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
02.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники игры в волейбол: Поддача Приём и передача мяча Нападающие удары	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
03.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники игры в волейбол: Поддача Приём и передача мяча Нападающие удары	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
06.07.2026	3 квартира 1 подгруппа	Тактика игры: Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия Тактика защиты и нападения	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
07.07.2026	3 квартира 2 подгруппа	Тактика игры: Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия Тактика защиты и нападения	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
08.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Тактика игры: Индивидуальные тактические действия Командные тактические действия Тактика защиты и нападения	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
09.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Правила игры и судейство: Изучение официальных правил Практика судейства на тренировках	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
10.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Правила игры и судейство: Изучение официальных правил Практика судейства на тренировках	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
13.07.2026	3 квартира 1 подгруппа	Повторение передачи на атаку, приема мяча снизу Игра в баскетбол	
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
14.07.2026	3 квартира 2 подгруппа	Повторение передачи на атаку, приема мяча снизу Игра в баскетбол	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
15.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Повторение передачи на атаку, приема мяча снизу Игра в баскетбол	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
16.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Повторение передачи на атаку, приема мяча снизу Игра в баскетбол	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
17.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Соревнования по стритболу Герой мяча	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
20.07.2026	3 квартира 1 подгруппа	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Улучшение координационных движений	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
21.07.2026	3 квартира 2 подгруппа	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Улучшение координационных движений	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
22.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Улучшение координационных движений	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
23.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Улучшение координационных движений	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
24.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Улучшение координационных движений	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
27.07.2026	3 квартира 1 подгруппа	Повторение техники верхней прямой подачи в волейболе Учебная игра в волейбол	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
28.07.2026	3 квартира 2 подгруппа	Повторение техники верхней прямой подачи в волейболе Учебная игра в волейбол Прямой нападающий удар через сетку	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
29.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Повторение техники верхней прямой подачи в волейболе Учебная игра в волейбол Прямой нападающий удар через сетку	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
30.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Повторение техники верхней прямой подачи в волейболе Учебная игра в волейбол Прямой нападающий удар через сетку	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
31.07.2026	1 квартира 2 подгруппа	Прием и передача мяча двумя руками через сетку Игра в волейбол	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
03.08.2026	3 квартира 1 подгруппа	Основы техники метания дротиков: Правильное положение тела Хватка дротика Основные бросковые движения	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
04.08.2026	3 квартира 2 подгруппа	Основы техники метания дротиков: Правильное положение тела Хватка дротика Основные бросковые движения	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
05.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники метания дротиков: Правильное положение тела Хватка дротика Основные бросковые движения	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
06.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники метания дротиков: Правильное положение тела Хватка дротика Основные бросковые движения	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
07.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Основы техники метания дротиков: Правильное положение тела Хватка дротика Основные бросковые движения	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
10.08.2026	3 квартира 1 подгруппа	Выбор и уход за оборудованием: Как выбрать дротики и мишень Уход за инвентарем Планирование бросков Психологические аспекты игры Зоны мишени и их ценность Стратегии попадания в различные сектора	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
11.08.2026	3 квартира 2 подгруппа	Выбор и уход за оборудованием: Как выбрать дротики и мишень Уход за инвентарем Планирование бросков Психологические аспекты игры Зоны мишени и их ценность Стратегии попадания в различные сектора	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
12.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Выбор и уход за оборудованием: Как выбрать дротики и мишень Уход за инвентарем Планирование бросков Психологические аспекты игры Зоны мишени и их ценность Стратегии попадания в различные сектора	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
13.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Выбор и уход за оборудованием: как выбрать дротики и мишень Уход за инвентарем Планирование бросков Психологические аспекты игры Зоны мишени и их ценность Стратегии попадания в различные сектора	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
14.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Выбор и уход за оборудованием: как выбрать дротики и мишень Уход за инвентарем Планирование бросков Психологические аспекты игры Зоны мишени и их ценность	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа	Стратегии попадания в различные сектора	
17.08.2026	3 квартира 1 подгруппа	Работа с различными дистанциями и углами: Адаптация к разным условиям броска Тренировка на разных расстояниях Основные правила игры Подготовка к соревнованиям	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
18.08.2026	3 квартира 2 подгруппа	Работа с различными дистанциями и углами: Адаптация к разным условиям броска Тренировка на разных расстояниях Основные правила игры Подготовка к соревнованиям	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
19.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Работа с различными дистанциями и углами: Адаптация к разным условиям броска Тренировка на разных расстояниях Основные правила игры Подготовка к соревнованиям	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
20.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Работа с различными дистанциями и углами: Адаптация к разным условиям броска Тренировка на разных расстояниях Основные правила игры Подготовка к соревнованиям Трюковые броски и их применение	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
21.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	Эстафета Веселые старты	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа		
24.08.2026	3 квартира 1 подгруппа	История игры с летающей тарелкой. Правила игры основные понятия. В том числе размеры игрового поля, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков, судейская терминология	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
25.08.2026	3 квартира 2 подгруппа	История игры с летающей тарелкой. Правила игры, основные понятия. В том числе размеры игрового поля, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков, судейская терминология	1
	5 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
	5 квартира 2 подгруппа		
26.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	История игры с летающей тарелкой. Правила игры, основные понятия. В том числе размеры игрового поля, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков, судейская терминология	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
27.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	История игры с летающей тарелкой. Правила игры, основные понятия. В том числе размеры игрового поля, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков, судейская терминология.	1
	3 квартира 2 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 2 подгруппа		
28.08.2026	1 квартира 2 подгруппа	История игры с летающей тарелкой. Правила игры, основные понятия. В том числе размеры игрового поля, права и обязанности игроков, состав	1
	2 квартира 2 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

	4 квартира 2 подгруппа	команды, замена игроков, судейская терминология.	
31.08.2026	3 квартира 1 подгруппа	Бросок открытой рукой (фохэнд). Бросок закрытой рукой (бэкхэнд). Бросок из-за головы (хаммер). Индивидуальные действия игрока без диска. Ловля диска. В том числе низколетящего диска и диска в падении	1
	2 квартира 1 подгруппа		
	4 квартира 1 подгруппа		
	1 квартира 1 подгруппа		
	2 квартира 1 подгруппа		

2.4. Формы контроля (аттестации)

Первично, в карточке личных достижений воспитанника фиксируются результаты тестирования, уровень развития двигательной деятельности (входной контроль).

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года. Достигнутые результаты вносятся в карточку личных достижений.

Итоговые результаты освоения Программы ОФП подводятся в конце учебного года на основании сдачи нормативов и участия в спортивных мероприятиях.

Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

2.5. Критерии оценки

низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Освоил меньше планируемого	Освоил все виды движений, но допускает неточности	Освоил все виды движений

2.6. Материально-техническое, информационное обеспечение программы
 -зал ЛФК, шведская стенка 3 шт., обруч металлический 10 шт., скакалка веревочная 10 шт., мяч футбольный 2 шт., мяч волейбольный 2 шт., мат физкультурный 5 шт., площадка уличная, спортивная 1шт.

- книги и журналы;
- видео материалы с тренировочными комплексами;
- интернет источники.

Список используемой литературы:

1. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск: Изд-во ТПУ, 2011.
2. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск: НГТУ, 2016.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — М.: Спорт, 2021.
5. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023.
6. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж: ВГУИТ, 2017.
7. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.

Оценочные материалы

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, инструктор по физической культуре реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую, воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом ему необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

При оценивании практических знаний учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Освоил меньше планируемого	Освоил все виды движений, но допускает неточности	Освоил все виды движений
Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и

		продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
--	--	---

**Протокол результатов
итогового контроля обучающихся**

20 ____ /20 ____ год

Название программы _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Система оценки результатов: уровневая

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень

Всего аттестовано ____ обучающихся, из них показали:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Подпись инструктора по физической культуре _____ / _____ /