

Министерство образования Тверской области  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тверская школа №4»

Принято на заседании методического  
совета ГКОУ «Тверская школа №4»  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ «Тверская школа №4»  
\_\_\_\_\_ А.И.Бурундукова  
ПРИКАЗ № \_\_\_\_\_ ОТ \_\_\_\_\_

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Троеборье»**

**Направленность программы:**  
физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Адресат:** от 10 до 16 лет  
**Срок реализации:** 1 год

**Автор - составитель:**  
Бакушев Руслан Сергеевич,  
учитель физической культуры

Тверь  
2025

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Государственное казённое общеобразовательное учреждение «Тверская школа №4»
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью «Троеборье». (стартовый уровень)
3. Сведения о программе:	
3.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 г. № 154-ФЗ);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской</p>

	<p>Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;</p> <p>Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);</p> <p>Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)</p> <p>Устав ГКОУ «Тверская школа №4» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>
3.2.Область применения	Дополнительное образование
3.3.Направленность	Физкультурно-спортивная
3.4.Тип программы	Общеобразовательная
3.5.Вид программы	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
3.6.Возраст обучающихся	10-16 лет
3.7.Продолжительность обучения	1 год
4. Рецензенты	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) приводят к серьёзным трудностям в жизни ребёнка. Это как минимум ограниченная мобильность, трудности в коммуникации и социальная изоляция. Но если ребёнку не противопоказаны занятия спортом, выходом может стать адаптивная физкультура (АФК).

Адаптивная физическая культура (АФК) — специально разработанная система физических упражнений, учитывающая индивидуальные особенности здоровья детей. В отличие от традиционной физической культуры, она ориентирована на индивидуальные потребности, что позволяет учитывать особенности здоровья каждого подростка. Она включает разнообразные формы активности — от лечебной гимнастики до адаптированных видов спорта и направлена на улучшение физического состояния, развитие моторики и повышение качества жизни.

Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья, но и улучшению когнитивных функций, снижению тревожности и развитию социальных навыков.

Подростки с ОВЗ часто испытывают стресс и тревожность из-за социальных ожиданий и чувства изоляции. Занятия физкультурой создают структурированную и безопасную среду, где они могут сосредотачиваться на достижении небольших целей: выполнении новых упражнений или улучшении результата. Это повышает самооценку и уверенность в своих силах. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, а они помогают снизить уровень стресса и улучшать эмоциональное состояние. Физкультура помогает справляться с психологическим давлением и находить внутреннюю устойчивость.

В отличие от традиционных видов спорта, где конкуренция может быть барьером, АФК фокусируется на личном прогрессе, что снижает давление и делает процесс более комфортным. Участие в адаптированных спортивных мероприятиях, таких как городские фестивали или соревнования, открывает дополнительные возможности для интеграции в общество.

Рабочая программа дополнительного образования «Троеборье» рассчитана на обучающихся школьного возраста и ориентирована на формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программа предусматривает комплексное развитие физических качеств через освоение трёх направлений: настольный теннис, общая физическая подготовка (ОФП) и скандинавская ходьба.

### **Актуальность программы**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всестороннего развития личности ребёнка. На фоне снижения двигательной активности школьников, обусловленного цифровизацией и увеличением времени, проводимого за гаджетами, возрастает потребность в разработке и внедрении дополнительных программ спортивно-оздоровительной направленности.

Программа «Троеборье» включает в себя 3 модуля и ориентирована на сочетание разнообразных форм двигательной активности:

**1. Настольный теннис** способствует развитию быстроты реакции, внимания, координации движений, а также является доступным видом спорта, не требующим сложного оборудования;

**2. Общая физическая подготовка (ОФП)** формирует базовый уровень физического развития, развивает силу, выносливость, гибкость и ловкость, закладывает основу для успешного освоения любых видов спорта;

**3.Скандинавская ходьба** является относительно новым, но стремительно развивающимся направлением физической активности, обеспечивающим щадящую, но эффективную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, тренирующим сердечно-сосудистую систему и формирующим привычку к активному отдыху на свежем воздухе.

Таким образом, программа сочетает игровые, тренировочные и оздоровительные формы деятельности, что повышает её привлекательность и эффективность.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия 4 раза в неделю по 1 учебному часу. В группы для занятий «Троеборьем» принимаются обучающиеся в возрасте 10-16 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп – не более 15 человек.

## **1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Целью** является создание условий для гармоничного физического развития, укрепления здоровья обучающихся и формирования устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- ознакомление с техникой и правилами настольного тенниса, основами скандинавской ходьбы;
- формирование навыков выполнения упражнений общей физической подготовки;
- освоение правил личной гигиены, самоконтроля и техники безопасности.

#### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- формирование умений работать в команде, развивать внимание и координацию;
- воспитание самостоятельности и самодисциплины.

#### **Воспитательные:**

- формирование интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие волевых качеств, настойчивости и стремления к достижению результата;
- воспитание культуры общения и уважительного отношения к партнёрам и соперника.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и материально-техническими условиями школы. Воспитание в обучающихся потребности вести здоровый образ жизни делает программу актуальной на сегодняшний день.

Для детей с ЗПР характерна незрелость эмоционально-волевой сферы. Данная категория детей характеризуется неуверенностью в себе, напряженностью, пассивностью, скованностью. Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Троеборье» основана на комплексном подходе в подготовке обучающегося к осознанному восприятию здорового и активного образа жизни;

### **Адресат программы**

Программа направлена на обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов. Применяются технологии, адекватные возможностям и потребностям детей с ОВЗ: здоровьесберегающие, игровые, личностно-ориентированные.

### **1.1. Ожидаемый результат освоения программы:**

В ходе обучения оценивается динамика развития каждого ребенка и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

### **Обучающиеся должны:**

#### **Знать:**

#### **1. Общие положения:**

- значение физической культуры и спорта для здоровья;
- правила личной гигиены, профилактики травм и основы самоконтроля;
- требования техники безопасности при занятиях в спортивном зале, на улице и при использовании инвентаря.

#### **2. По настольному теннису:**

- историю и основные правила игры;
- назначение и виды инвентаря (ракетка, мяч, стол);
- правила проведения соревнований и основные термины (подача, розыгрыш, сет, матч).

#### **3. По общей физической подготовке (ОФП):**

- виды физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация);
- принципы развития физических качеств и правила выполнения упражнений;
- комплекс базовых упражнений для самостоятельных занятий.

#### **4. По скандинавской ходьбе:**

- историю и оздоровительное значение вида спорта;
- правила подбора палок и экипировки;
- технику ходьбы на различных участках (ровная поверхность, подъёмы, пересечённая местность).

#### Уметь:

##### **1. Общие умения:**

- организовать рабочее место и подготовить спортивный инвентарь;
- выполнять разминку и заминку;
- контролировать нагрузку с учётом самочувствия.

##### **2. По настольному теннису:**

- правильно держать ракетку и занимать игровую стойку;
- выполнять удары справа и слева, подачи и приём подачи;
- вести розыгрыш с партнёром, соблюдать правила игры;
- применять элементарные тактические приёмы.

##### **3. По общей физической подготовке (ОФП):**

- выполнять упражнения для развития силы (приседания, отжимания, подтягивания);
- выполнять упражнения на выносливость (бег, круговые тренировки, эстафеты);
- выполнять упражнения на гибкость и координацию;
- сдавать контрольные нормативы.

#### **4. По скандинавской ходьбе:**

- правильно подбирать и использовать палки;
- выполнять технику ходьбы с палками (работа рук и ног, дыхание);
- проходить маршруты различной протяжённости (от 3 до 7 км) с правильной техникой;
- соблюдать правила безопасности при ходьбе на местности.

Таким образом, по окончании программы обучающиеся будут знать теорию и правила трёх видов деятельности и уметь применять полученные знания на практике. Планируемые результаты освоения программы

#### **Планируемые результаты:**

## **1. Личностные результаты**

- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- осознание ценности здоровья, развитие привычки к активному образу жизни;
- воспитание дисциплинированности, организованности, ответственности за собственное развитие;
- формирование положительных качеств личности: настойчивости, выдержки, стремления к успеху, умения работать в команде;
- развитие коммуникативных навыков, уважительного отношения к партнёрам и соперникам.

## **2. Метапредметные результаты**

- овладение умением планировать физическую активность и рационально распределять нагрузку;
- способность использовать приёмы самоконтроля (измерение пульса, дыхания, ведение дневника тренировок);
- умение применять полученные знания в повседневной жизни (самостоятельные разминки, прогулки с элементами ходьбы, участие в подвижных играх);
- развитие навыков сотрудничества и взаимодействия в паре, группе, команде;
- формирование готовности к участию в спортивных мероприятиях различного уровня.

## **3. Предметные результаты**

### **В области настольного тенниса:**

- знание истории, правил и терминологии настольного тенниса;
- умение выполнять стойку, держать ракетку, выполнять базовые удары (справа, слева, подрезка, подача);
- способность вести розыгрыш, применять простейшие тактические приёмы;
- участие в учебных и итоговых играх, мини-турнирах.

### **В области общей физической подготовки (ОФП):**

- освоение комплекса упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации;
- улучшение показателей общей физической подготовленности (отжимания, подтягивания, бег, наклоны);



- формирование умений выполнять разминку, подбирать упражнения для самостоятельных занятий;
- способность контролировать нагрузку и выполнять упражнения безопасно.

#### В области скандинавской ходьбы:

- знание правил подбора палок и экипировки;
- освоение базовой техники (работа рук, постановка стопы, дыхание);
- умение преодолевать маршруты различной сложности (3–7 км) с соблюдением темпа;
- развитие выносливости, формирование привычки к активным прогулкам на свежем воздухе.

### **1.2. Система оценки достижения планируемых результатов**

#### **1. Формы контроля**

##### Текущий контроль.

1. Наблюдения на занятиях (активность, дисциплина, выполнение заданий);
2. Устные опросы по теории (правила, техника безопасности, история видов спорта).

##### Промежуточный контроль (раз в четверть / модуль)

1. Выполнение нормативов по ОФП;
2. Проверка техники настольного тенниса (удары, подача, розыгрыш);
3. Учебные маршруты по скандинавской ходьбе.

##### Итоговый контроль (в конце года)

1. Комплексная проверка физической подготовленности (сила, гибкость, выносливость);
2. Участие в турнире по настольному теннису;
3. Зачётный маршрут по скандинавской ходьбе;
4. Собеседование по основам теории и безопасности.

#### **2. Критерии оценки по модулям**

##### Настольный теннис:

- Владение стойкой и хваткой ракетки.
- Техника ударов (справа, слева, подрезка, подача).
- Умение вести розыгрыш и использовать тактику.
- Участие в учебных и итоговых играх.

### ОФП:

- Силовые упражнения: отжимания, приседания, подтягивания.
- Выносливость: бег на 1000 м, челночный бег.
- Гибкость: наклон вперёд, растяжка.
- Координация: выполнение упражнений с предметами, подвижные игры.

### Скандинавская ходьба:

- Знание правил подбора и использования палок.
- Владение техникой (работа рук и ног, постановка стопы).
- Умение распределять нагрузку и контролировать дыхание.
- Прохождение учебного маршрута (3–5 км) и итогового зачётного (5–7 км).

## **3. Шкала оценивания**

### Трёхуровневая шкала:

- высокий уровень (освоение техники, выполнение нормативов выше среднего, активное участие в соревнованиях);
- средний уровень (овладение базовыми умениями, выполнение большинства нормативов, участие в играх);
- низкий уровень (затруднения в освоении техники, требуется помощь педагога).

*Контроль осуществляется:* по двигательной активности - на основании результатов тестов. Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый).
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Троеборье» обучающимися с ЗПР.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр

показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

*Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.*

#### **Формы занятий:**

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

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

## **2.2.Содержание программы**

### **1. Теоретическая часть (6–8 часов)**

#### Общие основы физической культуры:

- Значение физической культуры и спорта для здоровья школьников.
- Основы здорового образа жизни: режим дня, питание, личная гигиена.
- Правила техники безопасности на занятиях.

#### Настольный теннис:

- История возникновения и развития игры.
- Инвентарь: стол, ракетка, мяч.
- Основные правила и термины.

#### Общая физическая подготовка (ОФП):

- Физические качества: сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация.
- Основные упражнения для их развития.

#### Скандинавская ходьба:

- История и оздоровительное значение.
- Экипировка и палки.

- Основы техники ходьбы.

## **II. Практическая часть (60–62 часа)**

### *Настольный теннис (≈ 26 часов)*

- Ознакомление с инвентарём и игровой стойкой.
- Хватка ракетки и отбивание мяча.
- Удары справа и слева.
- Простые подачи и приём.
- Элементы игры в парах.
- Учебные игры и мини-турнир.

### *Общая физическая подготовка (≈ 26 часов)*

- Упражнения на силу (отжимания, приседания, упражнения на пресс).
- Упражнения на выносливость (бег трусцой, эстафеты, круговые тренировки).
- Упражнения на гибкость и координацию.
- Подвижные игры и спортивные эстафеты.
- Итоговые контрольные упражнения.

### *Скандинавская ходьба (≈ 8–10 часов)*

- Ознакомление с техникой ходьбы с палками.
- Ходьба по ровной поверхности.
- Элементы ходьбы по пересечённой местности.
- Учебные прогулки (1,5–2 км).
- Итоговый маршрут (3–4 км).

## **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Тематическое планирование**

Программа рассчитана на 136 часов (4 часа в неделю, 34 недели).

Структура тематического планирования включает три основных модуля: настольный теннис, общая физическая подготовка (ОФП), скандинавская ходьба.

#### **1. Общие подходы**

- В начале года предусмотрены вводные занятия (теория: техника безопасности, ЗОЖ, значение физкультуры).
- Основная часть времени отводится на практические занятия, где освоение навыков сочетается с игровыми и соревновательными формами.
- Теоретический материал изучается перед освоением новых разделов (история, правила, техника), а также интегрируется в практические занятия (мини-беседы, объяснения педагога).

- В конце каждого модуля предусмотрен контрольный этап (зачет, соревнование, итоговый маршрут).

№	Вид программного материала	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего часов
1.	Вводный раздел: цели, задачи, техника безопасности	4 ч.	---	4 ч.
2.	Модуль 1. Настольный теннис	8 ч.	44 ч.	52 ч.
3.	Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	6 ч.	42 ч.	48 ч.
4	Модуль 3. Скандинавская ходьба	6 ч.	26 ч.	32 ч.
<b>Итого</b>		<b>24 ч.</b>	<b>112 ч.</b>	<b>136 ч.</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарно-тематическое планирование 4 ч в неделю (34 учебные недели)

№	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с программой	1		
2	Техника безопасности на занятиях	1		
3	Значение физической культуры и спорта	1		
4	Основы ЗОЖ (режим дня, питание, гигиена)	1		
5	Настольный теннис. Ознакомление с инвентарём	1		
6	Настольный теннис. Игровая стойка и хватка ракетки	1		
7	ОФП. Основные физические качества	1		
8	ОФП. Упражнения на силу (отжимания, пресс)	1		
9	Скандинавская ходьба. История и значение	1		
10	Скандинавская ходьба. Инвентарь и экипировка	1		

11	Настольный теннис. Удар справа	1		
12	Настольный теннис. Удар справа	1		
13	ОФП. Упражнение на гибкость	1		
14	ОФП. Упражнения на координацию	1		
15	Скандинавская ходьба. Основная техника ходьбы	1		
16	Скандинавская ходьба. Передвижение по ровной поверхности	1		
17	Настольный теннис. Простая подача	1		
18	Настольный теннис. Приём подачи	1		
19	ОФП. Упражнения на выносливость (бег, эстафеты)	1		
20	ОФП. Круговая тренировка	1		
21	Скандинавская ходьба. Подъёмы и спуски	1		
22	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 1,5 км	1		
23	Настольный теннис. Подрезка	1		
24	Настольный теннис. Накат	1		
25	ОФП. Подвижные игры	1		
26	ОФП. Контрольные упражнения	1		
27	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 2 км	1		
28	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 3 км	1		
29	Настольный теннис. Элементы парной игры	1		
30	Настольный теннис. Комбинация ударов	1		
31	ОФП. Силовые упражнения в парах	1		
32	ОФП. Игры на выносливость	1		
33	Скандинавская ходьба. Итоговый маршрут 5 км.	1		
34	Скандинавская ходьба. Контрольная техника	1		
35	Настольный теннис. Тактические действия в игре	1		
36	Настольный теннис. Учебная игра	1		
37	ОФП. Гибкость: растяжка	1		
38	ОФП. Прыжковые упражнения	1		
39	Скандинавская ходьба. Маршрут пересечённой местности	1		
40	Скандинавская ходьба. Ритм и дыхание	1		
41	Настольный теннис. Совершенствование удара справа	1		
42	Настольный теннис. Совершенствование удара слева	1		
43	ОФП. Бег на короткие дистанции	1		
44	ОФП. Бег на средние дистанции	1		
45	Скандинавская ходьба. Техника группового движения	1		
46	Скандинавская ходьба. Передвижение в разном темпе	1		
47	Настольный теннис. подача с верхним вращением	1		
48	Настольный теннис. Приём подачи с вращением	1		
49	ОФП. Прыжки в длину с места	1		
50	ОФП. Прыжки в длину с разбега	1		

51	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 4 км	1		
52	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 5 км	1		
53	Настольный теннис. Игровые упражнения в парах	1		
54	Настольный теннис. Игровые упражнения в группах	1		
55	ОФП. Метание малого мяча	1		
56	ОФП. Игры с элементами метания	1		
57	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут с усложнением (подъёмы)	1		
58	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут с усложнением (спуски)	1		
59	Настольный теннис. Мини-турнир (отработка правил)	1		
60	Настольный теннис. Анализ тактики игры	1		
61	ОФП. Силовая подготовка с предметами (гантели, медбол)	1		
62	ОФП. Упражнения с собственным весом	1		
63	Скандинавская ходьба. Маршрут 6 км	1		
64	Скандинавская ходьба. Контроль техники дыхания	1		
65	Настольный теннис. Совершенствование подачи	1		
66	Настольный теннис. Совершенствование приёма	1		
67	ОФП. Круговая тренировка (5-6 станций)	1		
68	ОФП. Тесты на силу и выносливость	1		
69	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 7 км	1		
70	Скандинавская ходьба. Контрольное занятие по темпу	1		
71	Настольный теннис. Тактика нападения	1		
72	Настольный теннис. Тактика защиты	1		
73	ОФП. Подвижные игры на развитие координации	1		
74	ОФП. Подвижные игры на скорость	1		
75	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 7 км	1		
76	Скандинавская ходьба. Контроль групповой техники	1		
77	Настольный теннис. Игровая практика (пары)	1		
78	Настольный теннис. Игровая практика (группы)	1		
79	ОФП. Беговые эстафеты	1		
80	ОФП. Командные спортивные игры (футбол/баскетбол упрощённый)	1		
81	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 5 км	1		
82	Скандинавская ходьба. Упражнение на ритм шага	1		
83	Настольный теннис. Отработка комбинации ударов	1		
84	Настольный теннис. Соревновательные игры	1		
85	ОФП. Упражнения на развитие гибкости	1		
86	ОФП. Упражнения на равновесие	1		
87	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 4 км	1		
88	Скандинавская ходьба. Контроль осанки при движении	1		

89	Настольный теннис. Совершенствование ударов с вращением	1		
90	Настольный теннис. Техника игры в обороне	1		
91	ОФП. Игры на быстроту реакции	1		
92	ОФП. Эстафеты с элементами координации	1		
93	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 5 км	1		
94	Скандинавская ходьба. Контроль выносливости	1		
95	Настольный теннис. Учебный мини-турнир	1		
96	Настольный теннис. Анализ ошибок в игре	1		
97	ОФП. Круговая тренировка (повышенная нагрузка)	1		
98	ОФП. Контрольные упражнения (сравнение прогресса)	1		
99	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 5 км	1		
100	Скандинавская ходьба. Подготовка к зачётному маршруту	1		
101	Настольный теннис. Совершенствование тактики нападения	1		
102	Настольный теннис. Совершенствование тактики защиты	1		
103	ОФП. Упражнения с набивными мячами	1		
104	ОФП. Упражнения с гимнастическими снарядами	1		
105	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 4 км	1		
106	Скандинавская ходьба. Контроль техники подъёмов	1		
107	Настольный теннис. Игровая практика (индивидуальные матчи)	1		
108	Настольный теннис. Игровая практика (парные матчи)	1		
109	ОФП. Силовые упражнения в командах	1		
110	ОФП. Соревновательные эстафеты	1		
111	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 5 км	1		
112	Скандинавская ходьба. Контроль дыхания при длительной нагрузке	1		
113	Настольный теннис. Подготовка к турниру	1		
114	Настольный теннис. Учебный турнир	1		
115	ОФП. Беговые упражнения на скорость	1		
116	ОФП. Прыжковые упражнения повышенной сложности	1		
117	Скандинавская ходьба. Учебный маршрут 5 км	1		
118	Скандинавская ходьба. Итоговая контрольная ходьба (5 км)	1		
119	Настольный теннис. Анализ тактики и стратегии игры	1		
120	Настольный теннис. Игровой контрольный турнир	1		
121	ОФП. Итоговое тестирование по силе	1		
122	ОФП. Итоговое тестирование по гибкости	1		
123	Скандинавская ходьба. Итоговый маршрут 6 км (контроль темпа)	1		



124	Скандинавская ходьба. Итоговый маршрут 7 км (контроль выносливости)	1		
125	Настольный теннис. Индивидуальные матчи на зачёт	1		
126	Настольный теннис. Парные матчи на зачёт	1		
127	ОФП. Итоговое тестирование по выносливости (бег 1000 м)	1		
128	ОФП. Итоговое тестирование по скорости (бег 30 м)	1		
129	Скандинавская ходьба. Итоговый маршрут 7 км (группой)	1		
130	Скандинавская ходьба. Итоговый маршрут 6 км (группой)	1		
131	Настольный теннис. Итоговый турнир (индивидуальный зачёт)	1		
132	Настольный теннис. Итоговый турнир (парный зачет)	1		
133	ОФП. Игровое занятие (спортивные эстафеты)	1		
134	Скандинавская ходьба. Итоговая контрольная прогулка на выносливость	1		
135	Обобщение знаний: значение троеборья, ЗОЖ	1		
136	Итоговое занятие: подведение итогов, рефлексия, награждение	1		

