

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании
методического совета.
Председатель
метод.совета /Киньшина О.А./..
Протокол от 26.08.2023 № 1

Принята на педагогическом
Совете.
Протокол от 31.08.2023 № 1



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Немцев Юрий Владимирович,
учитель физической культуры

жд/ст. Пластица
2023г

Содержание

1. Пояснительная записка	3-4
2. Планируемые результаты.....	4-5
3.Содержание	5
4. Рабочая программа Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика».....	5
5.Организационно-педагогические условия реализации программы... ..	5-6
6.Учебный план.....	6
7.Календарный учебный график	6-7
8. Оценочные материалы... ..	8
9. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	9.
Приложения	10-15

1. Пояснительная записка.

В основе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» (далее программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «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»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
13. Положение МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова, с.Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы»

14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.Ольговка.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности атлетической гимнастики, пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этих видов спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия атлетической гимнастикой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает атлетическую гимнастику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей возраста - 14-17 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Занятия проводятся для всех желающих при отсутствии медицинских противопоказаний. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся. Количественный состав группы не более 15 человек.

Основной формой обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе является очное занятие, также возможно – заочное и очно-заочное занятие.

Формы реализации образовательной программы: Занятия могут проходить совсем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 72.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа в день.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи программы:

- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; • дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку. *Оздоровительные:*
- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

2. Планируемые результаты.

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетической гимнастики;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;

- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

Должны уметь:

- составить и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на формирование осанки.

3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка(2ч). История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и её разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях.
2. Общефизическая подготовка(18ч). Кардиологические упражнения. Аэробная нагрузка. Аэробная работа. Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка. Развитие силовой выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Специальная силовая подготовка(48ч). Виды вспомогательных упражнений на различные группы мышц. Базовые упражнения. Приседание со штангой на плечах. Техника жима штанги лежа. Наклонный жим. Техника становой тяги (классический стиль). Техника приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног. Разведение рук лежа. Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Упражнение на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук. Развитие мышц ног и плечевого пояса. Развитие силы мышц груди и брюшного пресса. Развитие силы ног. Сгибание, разгибание ног. Развитие силы спины. Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц. Упражнения на развитие задней поверхности бедра. Приседания.
4. Контрольные испытания, соревнования (4ч)

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» (приложение 1).

5. Организационно-педагогические условия.

Материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, туалет, душевая, музыкальный центр с акустической системой, компьютер, зеркала.

Спортивный инвентарь:

- степ-тренажеры
- блочные тренажеры на все группы мышц
- тренировочные штанги с набором блинов
- гантельный ряд

- настенные перекладины
- атлетические скамейки
- гимнастические коврики
- «скамья Скотта»
- «римский стул»
- скакалки
- резиновые коврики

Кадровое обеспечение. Программу могут реализовать: педагог дополнительного образования, педагог, имеющие педагогическое образование, которое соответствует профилю ДОП, квалификационную категорию, прошедшие курсовую подготовку.

Список литературы, интернет ресурсов.

- Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. -Ростов н Д: «Феникс», 2014.
- Бодибилдинг. Книга-тренер. М. :Эксмо, 2013.
- Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». - 2015. № 7.
- Спортивное информационное агентство «Стадион» [www. stadium. ru](http://www.stadium.ru)
- Сайт по физической культуре <http://www.fizkultura.ru>

6. Учебный план.

№№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	2	2	-	Сдача контрольных нормативов
1.1	История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и ее разновидности. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Техника безопасности на занятиях.	1	1		
1.2	Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях.	1	1		
2.	Практические занятия	70	-	70	
2.1	Общеспортивная подготовка	18	-	18	
2.2	Специальная силовая подготовка	48	-	48	
2.3	Контрольные испытания	2	-	2	
2.4	Соревнования	2	-	2	
	Итого:	72	2	72	

7. Календарный**учебный график**

Начало учебного года	1.09.2023г
Окончание учебного года	24.05.2024г
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней в неделю	1
Количество учебных дней в год	170
Количество учебных часов в день	2
Продолжительность одного часа занятия	40мин
Перерыв между учебными часами	10 мин
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2023 по 08.01.2024 года Летние каникулы с 01.06. 2024 по 31.08.2024 Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23,24 февраля 2024; 8 марта 2024г; 1мая 2024г.; 8,9 мая 2024г
Сроки проведения промежуточной аттестации	16-23 мая 2024г.

8. Оценочные материалы.

При реализации программы «Атлетическая гимнастика» используются следующие формы контроля:

- входной контроль - проводится методом педагогического наблюдения на этапе формирования группы с целью определения физических возможностей обучающихся;
- текущий контроль – проводится методом педагогического наблюдения за выполнением обучающимися заданий на занятиях.
- промежуточная аттестация – сдача нормативов по возрасту.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Нормативы (14 лет).	Уровень		
Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3		12
	4		20
	5		22
Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3		16
	4		18
	5		20
Подтягивание на перекладине (раз)	3		6
	4		8
	5		10
Нормативы (15-17 лет)	Уровень		
Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3		17
	4		22
	5		27
Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3		18
	4		20
	5		22
Подтягивание на перекладине (раз)	3		8
	4		10
	5		12

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в листе «Учета сдачи контрольных нормативов» (приложение 2). По итогам промежуточной аттестации обучающемуся выставляется «зачет» или «незачет». Зачет выставляется, если обучающийся сдал 2 норматива, достигнув минимум 3 уровня.

9. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы;
- воспитание умения работать в коллективе при учете личностных качеств и психолого-возрастных особенностей каждого ребенка;
- формирование устойчивого интереса к спорту
- воспитание интереса и уважительного отношения, как к своему, так и к чужому труду, усидчивости, аккуратности, трудолюбия;
- воспитание эмоционального восприятия искусства, умения находить и ценить прекрасное в окружающем мире;
- приобщение к соревновательной деятельности ;
- стимуляция познавательной активности.

Формы занятий

- групповые учебно-тренировочные;
 - теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тестирование;
 - учебные соревнования;
 - участие в соревнованиях.
- Тип занятий: теоретические и практические.

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способность к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений,

- личностному самоопределению;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
 - воспитание социально активной личности, готовой к службе в рядах Российской армии.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Форма	Сроки
1.	Комплектование учебной группы		до 5 сентября
2.	«Мой безопасный маршрут» (в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»)	беседа	3 неделя сентября
3.	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	беседа	ноябрь
4.	«Зима: твоя безопасность дома, на дороге, в природе»	практическое занятие по оказанию первой помощи	2 неделя декабря
5.	Конкурсная программа «Сильные, ловкие, смелые»	соревнования	февраль
6.	Познавательное мероприятие «Половодье: безопасность на водоемах»	практическое занятие по оказанию первой помощи	март
7.	Познавательное мероприятие «Правила дорожного движения – правила для всех!» в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	практическое занятие по оказанию первой помощи	май

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Атлетическая гимнастика».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Атлетическая гимназия».
Приказ от 01.09.2023г. № 279

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика»

Педагог:
Немцев Юрий
Владимирович,
высшая
квалификационная
категория

2023- 2024 учебный год

1. Планируемые результаты.

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетической гимнастики;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

Должны уметь:

- составить и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на формирование осанки.

2. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (2ч). История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и её разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях.

2. Общефизическая подготовка(18ч). Кардиологические упражнения. Аэробная нагрузка. Аэробная работа. Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка. Развитие силовой выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Специальная силовая подготовка(48ч). Виды вспомогательных упражнений на различные группы мышц. Базовые упражнения. Приседание со штангой на плечах. Техника жима штанги лежа. Наклонный жим. Техника становой тяги (классический стиль). Техника приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног. Разведение рук лежа. Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Упражнение на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук. Развитие мышц ног и плечевого пояса. Развитие силы мышц груди и брюшного пресса. Развитие силы ног. Сгибание, разгибание ног. Развитие силы спины. Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц. Упражнения на развитие задней поверхности бедра. Приседания.

4. Контрольные испытания, соревнования (4ч)

3. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание учебного материала, практические занятия	Дата	Примечание
1.	История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и её разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. (Теория)	06.09.2023	
2.	Тестирование начального уровня физической подготовки. Индивидуальное определение начальной нагрузки.	06.09.2023	
3.	Виды вспомогательных упражнений на различные группы мышц.	13.09.2023	
4.	ОФП. Кардиологические упражнения. Аэробная нагрузка	13.09.2023	
5.	Обучение технике базовых упражнений. Приседание со штангой на плечах	20.09.2023	
6.	Обучение технике жима штанги лежа. Наклонный жим	20.09.2023	
7.	Обучение технике становой тяги (классический стиль)	27.09.2023	
8.	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног.	27.09.2023	
9.	ОФП. Аэробная работа. Игры.	04.10.2023	
10.	Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа	04.10.2023	
11.	Совершенствование техники тяги.	11.10.2023	
12.	Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	11.10.2023	
13.	ОФП. Аэробные нагрузки	18.10.2023	
14.	Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	18.10.2023	
15.	Упражнение на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук	25.10.2023	
16.	ОФП. Развитие силовой выносливости.	25.10.2023	
17.	Совершенствование техники жима лежа. Развитие мышц разгибателей рук	01.11.2023	
18.	Совершенствование техники выполнения становой тяги	01.11.2023	
19.	Развитие мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	08.11.2023	
20.	Развитие силы мышц груди и брюшного пресса	08.11.2023	
21.	ОФП. Кардиотренировка	15.11.2023	
22.	Совершенствование техники приседаний. Силовая подготовка. Развитие силы ног.	15.11.2023	
23.	Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные упражнения.	22.11.2023	
24.	Совершенствование техники выполнения становой тяги.	22.11.2023	
25.	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения. Сгибание, разгибание ног.	29.11.2023	
26.	ОФП. Развитие силовой выносливости.	29.11.2023	
27.	Совершенствование техники жима лежа. Вспомогательные упражнения. Разведение рук лежа	06.12.2023	

28.	Вспомогательные упражнения на мышцы ног и плечевого пояса. Совершенствование техники приседаний	06.12.2023	
29.	ОФП. Аэробные нагрузки	13.12.2023	
30.	Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	13.12.2023	
31.	Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях	20.12.2023	
32.	Упражнения на развитие широчайших мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук	20.12.2023	
33.	ОФП. Развитие силовой выносливости	27.12.2023	
34.	Совершенствование техники жима лежа. Развитие мышц разгибателей рук	27.12.2023	
35.	Совершенствование техники выполнения становой тяги	10.01.2024	
36.	Совершенствование техники выполнения приседаний Развитие силы мышц ног.	10.01.2024	
37.	Развитие мышц груди и брюшного пресса	17.01.2024	
38.	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц	17.01.2024	
39.	ОФП. Кардиотренировка	24.01.2024	
40.	Совершенствование техники выполнения приседаний. Силовая подготовка. Развитие силы мышц ног.	24.01.2024	
41.	Проведение соревнований по силовой подготовке: (подтягивание + отжимание на брусьях в упоре)	31.01.2024	
42.	Развитие силы мышц груди и рук. Вспомогательные упражнения.	31.01.2024	
43.	Развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины. Вспомогательные упражнения	07.02.2024	
44.	Совершенствование техники выполнения становой тяги.	07.02.2024	
45.	ОФП. Кардиотренировка	14.02.2024	
46.	Вспомогательные упражнения на развитие мышц груди. Совершенствование техники жима лежа	14.02.2024	
47.	Развитие силы мышц ног, приседания со штангой	21.02.2024	
48.	Развитие силы мышц груди.	21.02.2024	
49.	ОФП. Развитие силовой выносливости.	28.02.2024	
50.	Совершенствование техники жимов. Наклонный жим.	28.02.2024	
51.	Развитие силы спины. Гиперестезии.	07.03.2024	
52.	Упражнения на развитие задней поверхности бедра. Приседания.	07.03.2024	
53.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	14.03.2024	
54.	Упражнения на развитие широчайших мышц.	14.03.2024	
55.	ОФП. Аэробная тренировка. Игры.	21.03.2024	
56.	Приседания. Силовая тренировка.	21.03.2024	
57.	Совершенствование жимов лежа. Брюшной пресс.	28.03.2024	
58.	Становая тяга. Вспомогательные упражнения,	28.03.2024	
59.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.04.2024	
60.	Техники приседаний. Развитие плечевого пояса.	04.04.2024	
61.	Жим лежа. Силовая тренировка.	11.04.2024	
62.	Развитие мышц спины и рук.	11.04.2024	
63.	ОФП. Кардиотренировка.	18.04.2024	

64.	Приседания со штангой. Силовая тренировка.	18.04.2024	
65.	Развитие плечевого пояса и рук.	25.04.2024	
66.	Техника жимов лежа. Развитие грудных мышц.	25.04.2024	
67.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.05.2024	
68.	Становая тяга. Развитие низа спины.	02.05.2024	
69.	Тренировка широчайших и трапециевидных мышц.	16.05.2024	
70.	ОФП. Спортивные игры. Аэробика.	16.05.2024	
71.	Техника приседаний. Развитие мышц ног.	23.05.2024	
72.	Тестирование уровня физической подготовки	23.05.2024	
	Итого	72	

Лист Учета сдачи контрольных нормативов

№	ФИО	Воз раст	Сгибание- разгибание рук в упоре		Поднимание туловища		Подтягивание на перекладине		Итог
			кол-во раз	уровень	раз/30 сек.	уровень	кол-во раз	уровень	