

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» пгт.Войвож
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена
Методическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 31.05.2022г

Утверждена
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
№ 125-ОД от 25.08.2022г

Принята
Педагогическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 31.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Клуб «Русич»

физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: 12 – 17 лет
Вид программы по уровню освоения: базовый
Срок реализации: 3 года
Разработчик: **Уразбахтин Вадим Борисович**
педагог дополнительного образования
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож
Педагог реализующий программу: **Уразбахтин В.Б.**

пгт. Войвож
2022 г.

І. Комплекс основных характеристик

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Русич», разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приложением к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»,
- Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01 июня 2018г № 214-п «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»,
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Уставом МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож,
- Локальным актом МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб «Русич» **физкультурно-спортивной направленности**. Программа составлена в соответствии и на основании действующих нормативных и программных документов РФ, Законом «Об образовании в Российской Федерации».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, современные методические разработки по атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки физически сильного молодого поколения. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки атлетов.

Актуальность программы в том, что программа направлена на организацию содержательного досуга, удовлетворение запросов детей в активных формах познавательной деятельности, увеличение двигательной активности подростков, самосовершенствование, познание и творчество, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных результатов сообразно способностям. Занятия в тренажерном зале не только способствуют физическому развитию подростков, но и дисциплинируют, способствуют развитию волевых качеств.

В современных условиях каждому ребенку и родителю необходимо осознавать, что занятия физической культурой необходимы для здорового роста и развития молодого организма. Недостаток двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение его особенно важно в школьном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Кроме того, в настоящее время существует проблема подготовки юношей к службе в российской армии. Занятия атлетизмом помогут ребятам обрести уверенность в себе, физическую силу и вооружиться практическими умениями по системе выхода из различных трудных жизненных ситуаций.

Новизна представленной программы направлена на удовлетворение стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру и в её содержание введены упражнения из **кроссфита**. Кроме того, она расширяет двигательный

опыт, воспитывает привычку к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела. Она очень доступна, не требует сложной экипировки. Все, что нужно, это атлетические снаряды и заряд хорошего настроения.

Педагогическая целесообразность - программы обусловлена положительным влиянием тренировок на развитие психофизических качеств и укрепление здоровья обучающихся. В возрасте 12-18 лет меньше увеличиваются мышцы, часто нарушена осанка, слабые и неприспособленные к значительным физическим нагрузкам звенья опорно-двигательного аппарата. Применение средств и методов развития силы и становления мышечного корсета должны решить эти проблемы и обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп. Атлетическая гимнастика, особенно в условиях нашей климатической зоны, расширяет двигательные и функциональные возможности организма, повышает работоспособность, резко снижает отрицательные воздействия, так называемых факторов риска - эмоциональных перегрузок и стрессов, снимет с повестки дня наркоманию, курение и алкоголь.

Атлетическая гимнастика - имеет целью вызвать значительные изменения у человека. Атлетическая гимнастика ведет к развитию мышц, росту мышечной массы, силы и выносливости. Атлетическая гимнастика – это многократное повторение одних и тех же упражнений со все возрастающей нагрузкой. Атлетическую гимнастику обычно рекомендуют молодым здоровым мужчинам в качестве средства общего физического развития. Но при этом предлагают сочетать атлетическую гимнастику со спортивными играми, бегом или плаванием. Это необходимо, чтобы снизить возможное негативное влияние атлетической гимнастики.

Отличительные особенности программы.

Основными отличиями занятий по дополнительной общеразвивающей программы «Клуб «Русич» от занятий физической культурой в системе среднего общего образования являются: система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться», система упражнений с различными отягощениями: штангой, гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами и т. п. Направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического сложения. Это традиционный вид гимнастики оздоровительно -развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Она предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать, в первую очередь, как средство, развивающее физическую подготовку и только во вторую — как восстанавливающее, оздоравливающее. Расширяется кругозор и интерес учащихся к данному виду спорта.

Адресат программы.

Преимущественный возраст обучающихся - 12-18 лет.

Заниматься в группах «Клуб «Русич» может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Специальной физической подготовки для зачисления в объединения не требуется. Состав групп постоянный, разновозрастной. Количество обучающихся в группе 15 человек. Вновь прибывшие в объединение проходят итоговое тестирование за предыдущий учебный год.

Объем программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы –648 часа.

Формы организации образовательного процесса.

В основном используется групповая и индивидуальная форма организации.

Виды занятий.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, комплексные занятия (в содержание включаются упражнения из разных видов спорта).

Сроки освоения программы – 3 года обучения.

Каждый год обучения - 36 учебных недель.

Срок реализации программы, формы и режим занятий.

Год обучения	Кол-во занимающихся	Недельная Нагрузка	Часов в год
1	15	6	216
2	15	6	216
3	20	6	216

Режим занятий

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Итого часов в неделю
1	3	2 часа	6 часов
2	2	3 часа	6 часов
3	2	3 часа	6 часов

1.2 Цель и задачи

Цель: создание условий для повышения уровня общей физической подготовленности, привитие культуры сознательного грамотного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Обучающие:

- Изучение истории и терминологии атлетической гимнастики;
- Изучение основ анатомии и физиологии;
- Изучение правил гигиены и питания.
- Обучение основным упражнениям атлетической гимнастики;

Развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья;
- привитие навыков систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование атлетического телосложения;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося: трудолюбия, дисциплинированности, порядочности, силы воли, чувства патриотизма;
- использование полученных знаний, умений и навыков в дальнейшей учебе и трудовой деятельности;

Воспитательные:

- Воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- Повышение роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ;
- Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;

1.3. Содержание Программы**Учебный план первого года обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Вводный
2.	Общая физическая подготовка.	4	70	74	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	4	86	90	Текущий
4.	Техника выполнение упражнений	2	46	48	Текущий
5.	Итоговое занятия. Выполнение контрольных нормативов.	0	2	2	Итоговый
6.	Итого	12	204	216	

Содержание учебного плана первого года обучения.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1.Вводное занятие.	2	2	0	
1.	Вводный контроль	2	2	0	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом. Анкетирование на тему: «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.»
	2.Общая физическая подготовка.	74	4	70	
2.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения.	2	0,5	1,5	Рассказ о развитии физкультуры и спорта в России. Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц.
3	Общеразвивающие упражнения. Упражнений для-	2	0	2	Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Выполнение упражнений для ног:

	развития мышц ног.				поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
4.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5	Рассказ о развитии физкультуры и спорта в России. Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц.
5.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5	Рассказ о развитии физкультуры и спорта в России. Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц.
6.	Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития мышц ног.	2	0	2	Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Выполнение упражнений для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
7	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	0,5	1,5	Рассказ о влиянии гигиены, закаливание, питание и режима. Выполнение упражнений для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
8.	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	0,5	1,5	Рассказ о влиянии гигиены, закаливание, питание и режима. Выполнение упражнений для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
9.	Упражнений для развития мышц ног. Легкая атле-	2	0	2	Выполнение упражнения для ног: ; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение;

	тика.				махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
10.	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	0,5	1,5	Рассказ о врачебном контроле, самоконтроле и спортивном массаже при занятиях атлетизмом. Выполнение упражнения для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
11.	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж. Легкая атлетика (теория) Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	0,5	1,5	Рассказ о врачебном контроле, самоконтроле и спортивном массаже при занятиях атлетизмом. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Выполнение упражнения для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
12.	Спортивный массаж и другие средства восстановления (тео-	2	0,5	1,5	Рассказ о методах восстановления организма после тренировок. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м.

	рия). Легкая атлетика.				
13.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м. Челночный бег 3х10м, 4х9м.
14.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м. Челночный бег 3х10м, 4х9м.
15.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м. Челночный бег 3х10м, 4х9м.
16.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. 20- ти мин. бег. Комплекс упражнений на гибкость.
17.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. 20- ти мин. бег. Комплекс упражнений на гибкость.
18.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. 20- ти мин. бег. Комплекс упражнений на гибкость.
19.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Выполнение кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.
20.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Выполнение кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.
21.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Выполнение кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.
22.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра. «Перестрелка».
23.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра "Наперегонки с мячом"
24.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра. «Перестрелка».
25.	Развитие ловкости и координации	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление по-

	движений.				лосы препятствий. Игра в баскетбол.
26.	Развитие ловкости и координации движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
27.	Развитие ловкости и координации движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
28.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра. «Перестрелка».
29.	Развитие ловкости и координации движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра в футбол, баскетбол.
30.	Развитие ловкости и координации движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра в футбол, баскетбол.
31.	Развитие ловкости и координации движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра в футбол, баскетбол.
32.	Развитие гибкости и координация движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий.
33.	Развитие гибкости и координация движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий.
34.	Развитие гибкости и координация движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий.
35.	Развитие гибкости и координация движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Игра в футбол, баскетбол.
36.	Развитие гибкости и координация движений.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий. Игра в футбол, баскетбол.
37.	Развитие гибкости	2	0	2	Общеразвивающие упражнения

	и координация движений.				без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий. Игра в футбол, баскетбол.
38.	Контрольные нормативы по ОФП (текущий контроль).	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
	3.СФП	90	4	86	
39.	Атлетизм в России. Развитие силы.	2	0,5	1,5	Рассказ о развитии и становлении атлетизма в России. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
40.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
41.	Атлетизм в России. Развитие силы.	2	0,5	1,5	Рассказ о развитии и становлении атлетизма в России. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
42.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
43.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие силы.	2	0,5	1,5	Беседа о совершенствовании функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий атлетизмом. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
44.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие силы.	2	0,5	1,5	Беседа о совершенствовании функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий атлетизмом. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола,

					поднимания туловища.
45.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
46.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	Беседа о обмене веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом. общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
47.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	Беседа о обмене веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом. общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
48.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
49.	Физические качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	Рассказ о физических качества человека. общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
50.	Физические качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	Рассказ о физических качества человека. общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
51.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
52.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
53.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
54.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
55.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение ком-

					плекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.
56.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.
57.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.
58.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.
59.	Развитие взрывной силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
60.	Развитие взрывной силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
61	Развитие взрывной силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
62.	Развитие взрывной силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
63.	Развитие взрывной	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение

	силы.				упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
64.	Развитие взрывной силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
65.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
66.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
67.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
68.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
69.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
70.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
71.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
72.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
73.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие

					гибкости.
74.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
75.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
76.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
77.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
78.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
79.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимания туловища, приседания.
80.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимания туловища, приседания.
81.	Развитие силы.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимания туловища, приседания.
82.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
83.	Сдача контрольных нормативов по СФП (текущий контроль).	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Сдача контрольных нормативов по СФП.
	4.Техника выполнения упражнений.	48	2	46	
84.	Оборудование и инвентарь. Упражнения с гантелями.	2	1	1	Ознакомление с оборудованием и инвентарем (площадка для занятий, зал, тренажеры и спец.оборудование (назначение,

					технические характеристики, исправность)). Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение сгибания рук стоя с гантелями. Жим гантелями вверх стоя. Разведение рук с гантелями в стороны. Растяжка.
85.	Оборудование и инвентарь. Влияние техники выполнения упражнений. Упражнения с гантелями.	2	1	1	Ознакомление с оборудованием и инвентарем (площадка для занятий, зал, тренажеры и спец.оборудование (назначение, технические характеристики, исправность)). Рассказ о влиянии техники выполнения упражнений на результат Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение сгибания рук стоя с гантелями. Жим гантелями вверх стоя. Разведение рук с гантелями в стороны. Растяжка.
86.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
87.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
88.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
89.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
90.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
91.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
92.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.
93.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.

94.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.
95.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.
96.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30 ⁰ . Растяжка.
97.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30 ⁰ . Растяжка.
98.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение жима гантелей из за головы сидя (трицепс). Сгибания рук сидя с гантелей. Жим гантели из за головы одной рукой сидя. Растяжка.
99.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение жима гантелей из за головы сидя (трицепс). Сгибания рук сидя с гантелей. Жим гантели из за головы одной рукой сидя. Растяжка.
100.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение французского жим (стоя). Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
101.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение жима гантелей из за головы сидя (трицепс). Сгибания рук сидя с гантелей. Жим гантели из за головы одной рукой сидя. Растяжка.
102.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение французского жим (стоя). Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
103.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение

					подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30 ⁰ . Растяжка.
104.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение французского жим (стоя). Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
105.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30 ⁰ . Растяжка.
106.	Упражнения с гантелями.	2	0	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30 ⁰ . Растяжка.
107.	Упражнения с гантелями. Текущий контроль.	2	0	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений с гантелями. Выполнение приседа, выпадов с гантелями, тяги в наклоне, французский жим стоя, жим гантелей из-за головы, сгибание рук сидя. Растяжка.
	5.Итоговое занятие.	2	0	2	
108.	Итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Учебный план второго года обучения

	Название раздела	Количество часов	Формы контроля
--	------------------	------------------	----------------

		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	0	3	Вводный
2.	Общая физическая под- готовка.	3	57	60	Текущий
3.	Специальная физиче- ская подготовка	3	60	63	Текущий
4.	Техника выполнение упражнений	3	57	60	Текущий
5	Разговоры о важном	27	0	27	
6.	Итоговое занятия. Выполнение кон- трольных нормативов.	0	3	3	Итоговый
7.	Итого	39	177	216	

Содержание учебного плана второго года обучения.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Тео- рия	Практи- ка	
	1.Вводное занятие.	3	3	0	
1.	Вводный контроль	3	3	0	Техника безопасности и профи- лактика травматизма на занятиях атлетизмом. Тест на тему «Общая физическая подготовка».
	2.Общая физиче- ская подготовка.	60	3	57	
2.	Гибкость (тео- рия). Упражнений на гибкость. По- движные игры.	3	0,5	2,5	Беседа о влиянии гибкости на ор- ганизм человека. Общеразвиваю- щие упражнения. Выполнение комплекса упражнений на гиб- кость. Подвижные игр: «Мяч ловцу», «Мяч-капитану».
3.	Быстрота (теория). Упражнение на развитие быстроты.	3	0,5	2,5	Рассказ о влиянии быстроты на организм человека. Общеразви- вающие упражнения. Выполнение стартов из различных исходных

					положений. Бег 30-100метров.
4.	Выносливость (теория). Спортивная игра.	3	0,5	2,5	Рассказ о влиянии выносливости на организм человека. Общеразвивающие упражнения. Кросс на 1000 м – 1500м. Спортивная игра: баскетбол.
5.	Ловкость (теория). Акробатические упражнения. Подвижная игра.	3	0,5	2,5	Рассказ о влиянии ловкости на спортивные результаты. Общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических упражнений: стойка на голове, стойка на лопатках, длинный кувырок вперед. Подвижная игра: «Гонка мячей»
6.	Ловкость (теория). Развитие силы. Спортивная игра.	3	0,5	2,5	Рассказ о влиянии ловкости на спортивные результаты. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивание, подъем переворотом. Спортивная игра: футбол.
7.	Выносливость (теория). Развитие выносливости. Спортивная игра.	3	0,5	2,5	Рассказ о влиянии выносливости на организм человека. Общеразвивающие упражнения. Кросс на 1000 м – 1500м. Спортивная игра: баскетбол.
8.	Развитие ловкости.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Преодоление полосы препятствий, акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках.
9.	Развитие силы.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Выполнения отжиманий, подтягиваний, поднимание туловища, поднимание ног, прыжков на скакалке
10.	Спортивная игра.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Кросс на 1000 м – 1500м. Спортивная игра: баскетбол.
11.	Акробатические упражнения. По-	3	0	3	Общеразвивающие упражнения.

	движная игра.				Выполнение акробатических упражнений: стойка на голове, стойка на лопатках, длинный кувырок вперед. Подвижная игра: «Гонка мячей»
12.	Развитие силы. Спортивная игра.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения Выполнение упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивание, подъем переворотом. Спортивная игра: футбол.
13.	Упражнений на гибкость. Подвижные игры.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Мяч-капитану».
14.	Развитие ловкости.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Преодоление полосы препятствий, акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках.
15.	Развитие силы.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Выполнения отжиманий, подтягиваний, поднятие туловища, поднятие ног, прыжков на скакалке
16.	Спортивная игра.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Кросс на 1000 м – 1500м. Спортивная игра: баскетбол.
17.	Акробатические упражнения. Подвижная игра.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических упражнений: стойка на голове, стойка на лопатках, длинный кувырок вперед. Подвижная игра: «Гонка мячей»
18.	Развитие силы. Спортивная игра.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения Выполнение упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивание, подъем переворотом. Спортивная игра: футбол.
19.	Упражнений на гибкость. Подвижные игры.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса упражне-

					ний на гибкость. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Мяч-капитану».
20.	Развитие ловкости.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Преодоление полосы препятствий, акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках.
21.	Сдача контрольных нормативов (текущий контроль).	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
	3.Специальная физическая подготовка	63	3	60	
22.	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Развитие силы.	3	0,5	2,5	Беседа о вреде курения и употребления спиртных напитков на организм. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимание ног из положения лежа, поднимание ног в висе.
23.	Питание и режим обучающихся. Развитие силы.	3	0,5	2,5	Беседа о влиянии режима питания и режима дня. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимание ног из положения лежа, поднимание ног в висе, ходьба на руках, поднимание туловища из положения лежа.
24.	Спортивная тренировка (теория). Развитие взрывной силы.	3	0,5	2,5	Рассказ о физиологических основах спортивной тренировки. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
25.	Спортивная тре-	3	0,5	2,5	Рассказ о физиологических осно-

	нировка (теория). Развитие взрывной силы.				вах спортивной тренировке. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
26.	Развитие физических качеств(теория). Развитие силовой выносливости.	3	0,5	2,5	Рассказ о формировании двигательных навыков и развитии физических качеств обучающихся. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка из 8-10 упражнений по 3-4 круга на развитие силовой выносливости.
27.	Развитие физических качеств(теория). Развитие силовой выносливости.	3	0,5	2,5	Рассказ о формировании двигательных навыков и развитии физических качеств обучающихся. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка из 8-10 упражнений по 3-4 круга на развитие силовой выносливости.
28.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
29.	Развитие силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднятие ног из положения лежа, поднятие ног в висе, ходьба на руках, поднятие туловища из положения лежа.
30.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
31.	Развитие силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднятие ног из положения лежа, поднятие ног в

					висе.
32.	Развитие силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимание ног из положения лежа, поднимание ног в висе, ходьба на руках, поднимание туловища из положения лежа.
33.	Развитие взрывной силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
34.	Развитие взрывной силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
35.	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка из 8-10 упражнений по 3-4 круга на развитие силовой выносливости.
36.	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка из 8-10 упражнений по 3-4 круга на развитие силовой выносливости.
37.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
38.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
39.	Развитие силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимание ног из положения лежа, поднимание ног в висе, ходьба на руках, поднимание туловища из поло-

					жения лежа.
40.	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка из 8-10 упражнений по 3-4 круга на развитие силовой выносливости.
41.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
42.	Сдача контрольных нормативов по СФП (текущий контроль).	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов по СФП.
	4. Техника выполнения упражнений.	60	3	57	
43.	Техника безопасности на занятиях.(теория). Упражнение с гантелями.	3	0,5	2,5	Беседа о необходимых требованиях правил поведения и норм техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой во избежание травм и несчастных случаев. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседания, выпадов, подъем на носки с гантелями весом 3-8 кг. Растяжка.
44.	Развитие силовых видов спорта в России. (теория). Упражнение с гантелями.	3	0,5	2,5	Рассказ о выдающихся тяжелоатлетах, их победах и достижениях. Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима гантелей стоя, тяга гантелей в наклоне, становая тяга с гантелями, сгибание рук с гантелями стоя, протяжка с гантелями стоя. Вес гантелей 3-8 кг. Растяжка.
45.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом.(теория)Упраж	3	0,5	2,5	Рассказ о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседания, выпадов, подъема на носки с гантелями весом 3-8 кг. Зашаги-

	нение с гантелями.				вание на тумбу с гантелями, приседание с гирей между ног. Растяжка.
46.	Классические упражнения(теория). Упражнение с гантелями.	3	0,5	2,5	Рассказ о видах классических упражнений в атлетической гимнастике. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима гантелей стоя, тяга гантелей в наклоне, становая тяг с гантелям, сгибание рук с гантелями стоя, протяжка с гантелями стоя, французский жим (стоя). Вес гантелей 3-8 кг. Растяжка.
47.	Простейшие методы восстановления (теория). Упражнение с грифом.	3	0,5	2,5	Беседа о комплексах растяжки, пассивном и активном отдыхе, самомассаже, контрастном душе, хорошем сне..Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения . Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом. Вес грифа 10-15кг. Растяжка.
48.	Атлетизм (теория). Упражнение с грифом.	3	0,5	2,5	Беседа о влиянии технике выполнения упражнений на рост мышц. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, жим грифа стоя, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом, выпады вперед и в стороны с грифом. Вес грифа 10-15кг. Растяжка.
49.	Упражнение с грифом.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги с грифом, жим грифа средним хватом лежа, жим грифа стоя, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом, выпады вперед и в стороны с грифом. Растяжка.
50.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие

					упражнения. Выполнение сгибания рук с гантелями сидя, жим гантелей из за головы сидя, сгибания рук с гантелями сидя с разворотом, подъем гантелей с разворотом сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой, французский жим (стоя). Растяжка.
52.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение сгибания рук с гантелями сидя, жим гантелей из за головы сидя, сгибания рук с гантелями сидя с разворотом, подъем гантелей с разворотом сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой. Растяжка.
52..	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседания, выпадов, подъема на носки с гантелями весом 3-8 кг. Зашагивание на тумбу с гантелями, приседание с гирей между ног. Растяжка.
53..	Упражнение с грифом.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом. Вес грифа 10-15кг. Растяжка.
54.	Упражнение с грифом.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, жим грифа стоя, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом, выпады вперед и в стороны с грифом. Вес грифа 10-15кг. Растяжка.
55.	Упражнение с грифом.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги с грифом, жим грифа средним хватом лежа, жим грифа

					стоя, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом, выпады вперед и в стороны с грифом. Растяжка.
56.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседания, выпадов, подъема на носки с гантелями весом 3-8 кг. Зашагивание на тумбу с гантелями, приседание с гирей между ног. Растяжка.
57.	Упражнение с грифом. Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. . Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом. Вес грифа 10-15кг. Выполнение сгибания рук с гантелями сидя, жим гантелей из за головы сидя, сгибания рук с гантелями сидя с разворотом, подъем гантелей с разворотом сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой. Растяжка.
58.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседания, выпадов, подъем на носки с гантелями весом 3-8 кг. Растяжка.
59.	Упражнение с грифом.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом. Вес грифа 10-15кг. Растяжка.
60.	Упражнение с грифом.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом. Вес грифа 10-15кг. Растяжка.

61.	Упражнения с гантелями. Текущий контроль.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Наблюдение за техникой выполнения упражнений с гантелями. Выполнение приседа, выпадов с гантелями, тяги в наклоне. Вес гантелей 3-8 кг. Растяжка.
62.	Упражнение с грифом. Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. . Выполнение тяги с грифом на трицепс лежа, жим грифа средним хватом лежа, сгибание рук с грифом стоя, приседание с грифом. Вес грифа 10-15кг. Выполнение сгибания рук с гантелями сидя, жим гантелей из за головы сидя, сгибания рук с гантелями сидя с разворотом, подъем гантелей с разворотом сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой. Растяжка.
	5. Разговоры о важном	27	27	0	
63.	Куликовская битва.	3	3	0	Рассказ о победе русских войск в Куликовской битве.
64.	Международный день пожилых людей.	3	3	0	Разговор об уважении и помощи пожилым людям.
65.	День матери.	3	3	0	Беседа о важности праздника Дня матери.
66.	День героев Отечества.	3	3	0	Рассказ о современных героях Отечества.
67.	День снятия блокады Ленинграда.	3	3	0	Участие в опросе: «Что вы знаете о блокаде Ленинграда?»
68.	День защитника Отечества.	3	3	0	Беседа о дне защитника Отечества. Дискуссия. Беседа о причинах выбора профессии – военный.
69.	Международный женский день.	3	3	0	Рассказ о женщинах спортсменках победителях Олимпийских игр разных лет.
70.	День Космонавтики. Мы – первые.	3	3	0	Разговор о первом космонавте Ю.А.Гагарине. Первая женщина в космосе.
71.	День Победы. Бессмертный полк.	3	3	0	Викторина о праздновании Дня Победы.
	6.Итоговое занятие.	3	0	3	
72.	Итоговый контроль. Тестирование.	3	0	3	Тест: «Атлетическая гимнастика».Выполнение контрольных

	ние. Сдача контрольных нормативов по ОФП.				нормативов по ОФП.
	Итого	216	39	177	

Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	0	3	Вводный
2.	Общая физическая подготовка.	11	69	80	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	10	78	88	Текущий
4.	Техника выполнение упражнений	10	104	114	Текущий
5.	Итоговое занятия. Выполнение контрольных нормативов.		3	3	Итоговый
6.	Итого	34	254	288	

Содержание учебного плана третьего года обучения.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1.Вводное занятие.	3	3	0	
1.	Вводный контроль (самостоятельная работа).	3	3	0	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом. Задание для самостоятельной работы «Сила и контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей» .
	2.Общая физическая подго-	80	11	69	

	товка.				
2.	Физическая культура и спорт в России. Развитие гибкости. Подвижная игра.	2	0,5	1,5	Рассказ о целях, задачах, отличительные черты и принципы системы физического воспитания. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Подвижная игра «Рывок за мячом».
3.	Врачебный контроль, самоконтроль. Развитие гибкости, быстроты.	3	1	2	Рассказ об антропометрических измерения физического развития обучающихся. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекс упражнений на гибкость, старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 – 60м.
4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Развитие гибкости, быстроты.	3	1	2	Рассказ об антропометрических измерения физического развития обучающихся. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекс упражнений на гибкость, старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 – 60м.
5.	Врачебный контроль, самоконтроль. Развитие гибкости, быстроты.	2	0,5	1,5	Рассказ об антропометрических измерения физического развития обучающихся. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекс упражнений на гибкость, старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 – 60м.
6.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	3	1	2	Рассказ о спортивном массаже, последовательности массажных приемов. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 10-20мин.
7.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	3	1	2	Рассказ о спортивном массаже, последовательности массажных приемов. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 10-20мин. Кросс на 800м.
8.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	2	0,5	1,5	Рассказ о спортивном массаже, последовательности массажных приемов. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Кросс на 1000м.
9.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	3	1	2	Рассказ о спортивном массаже, последовательности массажных приемов. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Кросс на 1000м.

					вающие упражнения. Кросс на 1000м.
10.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	2	0,5	1,5	Рассказ о спортивном массаже, последовательности массажных приемов. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Кросс на 2000м.
11.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	1	2	Беседа о гимнастических снарядах на занятиях атлетической гимнастикой (перекладина, брусья, шведская стенка, гимнастическая скамейка, канат). Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Игра в баскетбол.
12.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	1	2	Беседа о гимнастических снарядах на занятиях атлетической гимнастикой (перекладина, брусья, шведская стенка, гимнастическая скамейка, канат). Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Игра в баскетбол.
13.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	2	0,5	1,5	Беседа о гимнастических снарядах на занятиях атлетической гимнастикой (перекладина, брусья, шведская стенка, гимнастическая скамейка, канат). Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Игра в футбол.
14.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	1	2	Беседа о гимнастических снарядах на занятиях атлетической гимнастикой (перекладина, брусья, шведская стенка, гимнастическая скамейка, канат). Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Игра в баскетбол.
15.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Челночный бег 3*10м. Игра в баскетбол, футбол.
16.	Сдача контрольных нормативов (текущий контроль).	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности.
17.	Развитие силы. Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение силовых упражнений: отжимание от пола подтягивания, поднимание туло-

					вища, поднимание ног в висе и лежа на полу, упражнения с гирей 16кг. Подвижная игра «Пятнадцать передач».
18.	Развитие силы. Спортивная игра.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение силовых упражнений: отжимание от пола подтягивания, поднимание туловища, поднимание ног в висе и лежа на полу, упражнения с набивными мячами, упражнения с гирей 16кг. Игра в футбол.
19.	Развитие гибкости, быстроты.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекс упражнений на гибкость, старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 – 60м.
20.	Развитие гибкости, быстроты.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекс упражнений на гибкость, старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 – 60м.
21.	Развитие выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Кросс на 2000-3000м.
22.	Развитие выносливости.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Кросс на 2000-3000м.
23.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Челночный бег 3*10м. Игра в баскетбол.
24.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Упражнения с теннисными мячами. Игра в баскетбол.
25.	Развитие выносливости.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Кросс на 2000-3000м.
26.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Игра в баскетбол.
27.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение акробатических комбинаций. Игра в баскетбол.
28.	Развитие силы. Спортивная игра.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение силовых упражнений: отжимание от пола подтягивания, поднимание туловища, поднимание ног в висе и

					лежа на полу, упражнения с гирей 16кг. Игра в футбол.
29.	Развитие гибкости, быстроты.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекс упражнений на гибкость, старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 – 60м.
30.	Развитие гибкости, быстроты.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекс упражнений на гибкость, старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 – 60м.
31.	Сдача контрольных нормативов (текущий контроль)	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности.
	3.Специальная физическая подготовка.	88	10	78	
32.	Развитие взрывной силы (теория). Развитие взрывной силы.	3	1	2	Рассказ о понятии взрывная сила. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
33.	Развитие взрывной силы (теория). Развитие взрывной силы.	3	1	2	Рассказ о понятии взрывная сила. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
34.	Развитие взрывной силы (теория). Развитие взрывной силы.	2	0,5	1,5	Рассказ о понятии взрывная сила. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.

35.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	3	1	2	Рассказ о понятии силовая выносливость и как составить круговую тренировку Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости.
36.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	3	1	2	Рассказ о понятии силовая выносливость и как составить круговую тренировку Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости.
37.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	2	0,5	1,5	Рассказ о понятии силовая выносливость и как составить круговую тренировку Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости.
38.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	3	1	2	Рассказ о понятии силовая выносливость и как составить круговую тренировку Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости.
39.	Скоростно-силовые качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	2	Рассказ о понятии скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
40.	Скоростно-силовые качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	Рассказ о понятии скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
41.	Скоростно-силовые качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	2	Рассказ о понятии скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
42.	Скоростно-силовые каче-	3	1	2	Рассказ о понятии скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег,

	ства (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.				общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
43.	Силовая выносливость (теория). Развитие силовой выносливости.	2	0,5	1,5	Рассказ о влиянии круговой тренировки на развитие силовой выносливости. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4- 5 круга на развитие силовой выносливости.
44	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4- 5 круга на развитие силовой выносливости.
45.	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4- 5 круга на развитие силовой выносливости.
46.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4- 5 круга на развитие силовой выносливости.
47.	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4- 5 круга на развитие силовой выносливости.
48.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
49.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
50.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
51.	Развитие взрывной силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кросфита» прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.

52.	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости
53.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости
54.	Развитие силовой выносливости.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости
55.	Развитие взрывной силы.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
56.	Развитие взрывной силы.	2	0	2	Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
57.	Развитие взрывной силы.	3	0	3	Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
58.	Круговая тренировка(текущий контроль).	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Составить и выполнить круговую тренировку на развитие силовой выносливости.
59.	Развитие силовой выносливости.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение круговой тренировки из 8-10 упражнений по 4 – 5 круга на развитие силовой выносливости
60.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса на развитие скоростно-

					силовых качеств.
61.	Развитие взрывной силы.	3	0	3	Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
62.	Развитие взрывной силы.	2	0	2	Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
63.	Развитие взрывной силы.	3	0	3	Выполнение упражнений из «кросфита»: прыжковые упражнения на тумбу, упражнений с канатом, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг. Выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами.
64.	Круговая тренировка(текущий контроль).	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Составить и выполнить круговую тренировку на развитие силовой выносливости.
	4.Техника выполнения упражнений	114	10	104	
65.	Составление комплексов упражнений (теория). Упражнение с гантелями.	2	0,5	1,5	Рассказ как составить комплекс упражнений на определенные группы мышц. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги с гантелями, приседание с гантелями, жим лежа с гантелями. Растяжка.
66.	Составление комплексов упражнений (теория). Упражнение с гантелями.	3	1	2	Рассказ как составить комплекс упражнений на определенные группы мышц. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги с гантелями, приседание с гантелями, жим лежа с гантелями. Растяжка.
67.	Составление комплексов упражнений (теория). Упражнение с гантелями.	3	1	2	Рассказ как составить комплекс упражнений на определенные группы мышц. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги с гантелями.

	ми.				лями, приседание с гантелями, жим лежа с гантелями. Растяжка.
68.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	2	0,5	1,5	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения Выполнение приседов , подъемы на носки, выпады, жимы с гантелями весом 4-10 кг. Растяжка.
69.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	3	1	2	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения Выполнение приседов , подъемы на носки, выпады, жимы с гантелями весом 4-10 кг. Растяжка.
70.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	3	1	2	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение зашагивания на тумбу с гантелями, приседания с гирей между ног. Подъем гантелей сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой. Растяжка.
71.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	2	0,5	1,5	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология, применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, подъемы на носки, выпады, жимы с гантелями весом 4-10 кг. Растяжка
72.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	1	2	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
73.	Оборудование. Терминология. Упражнение с	3	1	2	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология

	грифом (штангой) на развитие мышц ног.				применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
74.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	0,5	1,5	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
75.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом и штангой.	3	1	2	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
76.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом и штангой.	2	0,5	1,5	Рассказ об оборудовании и тренажерах применяемых в атлетической гимнастике. Терминология, применяемая в атлетизме. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
77.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима стоя, разведение рук стоя или лежа в сторону, протяжка к подбородку, разведение рук в наклоне. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
78.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
79.	Терминология. Упражнение с гантелями на	2	0,5	1,5	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима стоя, разведение рук стоя или лежа

	развитие мышц груди.				в сторону, протяжка к подбородку, разведение рук в наклоне. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
80.	Упражнение с грифом и штангой.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания, сгибания рук стоя. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
81.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима стоя, разведение рук стоя или лежа в сторону, протяжка к подбородку, разведение рук в наклоне. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
82.	Упражнение с грифом и штангой.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания, сгибания рук стоя. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
83.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима стоя, разведение рук стоя или лежа в сторону, протяжка к подбородку, разведение рук в наклоне. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
84.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
85.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима стоя, разведение рук стоя или лежа в сторону, протяжка к подбородку, разведение рук в наклоне. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
86.	Упражнение с грифом и штангой.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания, сгибания рук стоя. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
87.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.

88.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение зашагивания на тумбу с гантелями, приседания с гирей между ног. Подъем гантелей сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой. Растяжка.
89.	Упражнение с гантелями на развитие мышц рук.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима из-за головы двумя руками, жим из-за головы одной рукой, жим рукой на трицепс в наклоне, сгибание рук сидя. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
90.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
91.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение зашагивания на тумбу с гантелями, приседания с гирей между ног. Подъем гантелей сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой. Растяжка.
92.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
93.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Жим грифа (штанги) лежа, жим средним хватом, сгибание рук стоя, сгибания рук в запястьях на скамье нижним и верхним хватом. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
94.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение зашагивания на тумбу с гантелями, приседания с гирей между ног. Подъем гантелей сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой. Растяжка.
95.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, подъемы на носки, выпады, жимы с гантелями, французский

					жим (стоя) весом 4-10 кг. Растяжка.
96.	Упражнение с грифом и штангой.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
97.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима стоя, разведение рук стоя или лежа в сторону, протяжка к подбородку, разведение рук в наклоне. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
98.	Упражнение с гантелями на развитие мышц рук.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение жима из за головы двумя руками, жим из за головы одной рукой, жим рукой на трицепс в наклоне, сгибание рук сидя. Вес гантелей 4-10 кг. Растяжка.
99.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение приседов, выпадов вперед, выпады в сторону, подъем на носки. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
100.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Жим грифа (штанги) лежа, жим средним хватом, сгибание рук стоя, сгибания рук в запястьях на скамье нижним и верхним хватом. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
101.	Упражнение с грифом и штангой. (текущий контроль).	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Наблюдение за техникой выполнения упражнений с грифом (штангой). Выполнение приседа, жима лежа, становой тяги. Растяжка.
102.	Упражнение с грифом и штангой.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
103.	Упражнение с гантелями.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение зашагивания на тумбу с гантелями, приседания с гирей между ног. Подъем гантелей сидя, тяга ган-

					телей в наклоне одной рукой, французский жим (стоя). Растяжка.
104.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Жим грифа (штанги) лежа, жим средним хватом, сгибание рук стоя, сгибания рук в запястьях на скамье нижним и верхним хватом. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
105.	Упражнение с грифом и штангой.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение становой тяги, жим лежа, жим стоя, тяга в наклоне, приседания. Вес грифа 10-15 кг, вес штанги индивидуально. Растяжка.
106.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	2	0	2	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Жим грифа (штанги) лежа, жим средним хватом, сгибание рук стоя, сгибания рук в запястьях на скамье нижним и верхним хватом. Вес грифа 10-15 кг. Вес штанги индивидуально. Растяжка.
107.	Упражнение с гантелями.	3	0	3	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение зашагивания на тумбу с гантелями, приседания с гирей между ног. Подъем гантелей сидя, тяга гантелей в наклоне одной рукой, французский жим (стоя). Растяжка.
	5. Итоговое занятие.	3	0	3	
108.	Итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
	6. Итого	288	34	254	

1.4. Планируемые результаты программы

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы Клуб «Русич» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы Клуб «Русич» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, атлетической гимнастики, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх и спортивных играх.

II. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1 Календарно-тематическое планирование на 1 год

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятий по плану	Дата проведения занятия по факту
	1. Вводное занятие.	2		
1.	Вводный контроль	2	Первая неделя	
	2. Общая физическая подготовка.	74		
2.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения.	2	Первая неделя	
3	Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития мышц ног.	2	Первая неделя	
4.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения	2	Вторая неделя	
5.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения	2	Вторая неделя	
6.	Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития мышц ног.	2	Вторая неделя	
7	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	Третья неделя	
8.	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	Третья неделя	
9.	Упражнений для развития мышц ног. Легкая атлетика.	2	Третья неделя	

10.	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	Четвертая неделя	
11.	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж. Легкая атлетика(теория) Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	2	Четвертая неделя	
12.	Спортивный массаж и другие средства восстановления (теория). Легкая атлетика.	2	Четвертая неделя	
13.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	2	Пятая неделя	
14.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	2	Пятая неделя	
15.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	2	Пятая неделя	
16.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	2	Шестая неделя	
17.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	2	Шестая неделя	
18.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	2	Шестая неделя	
19.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	2	Седьмая неделя	
20.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	2	Седьмая неделя	
21.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	2	Седьмая неделя	
22.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	Восьмая неделя	
23.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	Восьмая неделя	
24.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	Восьмая неделя	
25.	Развитие ловкости и координации движений.	2	Девятая неделя	
26.	Развитие ловкости и координации движений.	2	Девятая неделя	
27.	Развитие ловкости и координации движений.	2	Девятая неделя	
28.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	2	Десятая неделя	
29.	Развитие ловкости и координации движений.	2	Десятая неделя	
30.	Развитие ловкости и координации движений.	2	Десятая неделя	

31.	Развитие ловкости и координации движений.	2	Одиннадцатая неделя	
32.	Развитие гибкости и координация движений.	2	Одиннадцатая неделя	
33.	Развитие гибкости и координация движений.	2	Одиннадцатая неделя	
34.	Развитие гибкости и координация движений.	2	Двенадцатая неделя	
35.	Развитие гибкости и координация движений.	2	Двенадцатая неделя	
36.	Развитие гибкости и координация движений.	2	Двенадцатая неделя	
37.	Развитие гибкости и координация движений.	2	Тринадцатая неделя	
38.	Контрольные нормативы по ОФП (текущий контроль).	2	Тринадцатая неделя	
	3.СФП	90		
39.	Атлетизм в России. Развитие силы.	2	Тринадцатая неделя	
40.	Развитие силы.	2	Четырнадцатая неделя	
41.	Атлетизм в России. Развитие силы.	2	Четырнадцатая неделя	
42.	Развитие силы.	2	Четырнадцатая неделя	
43.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие силы.	2	Пятнадцатая неделя	
44.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие силы.	2	Пятнадцатая неделя	
45.	Развитие силы.	2	Пятнадцатая неделя	
46.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Шестнадцатая неделя	
47.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Шестнадцатая неделя	
48.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Шестнадцатая неделя	
49.	Физические качества (теория). Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Семнадцатая неделя	
50.	Физические качества (теория). Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Семнадцатая неделя	

51.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Семнадцатая неделя	
52.	Развитие силы.	2	Восемнадцатая неделя	
53.	Развитие силы.	2	Восемнадцатая неделя	
54.	Развитие силы.	2	Восемнадцатая неделя	
55.	Развитие силы.	2	Девятнадцатая неделя	
56.	Развитие силы.	2	Девятнадцатая неделя	
57.	Развитие силы.	2	Девятнадцатая неделя	
58.	Развитие силы.	2	Двадцатая неделя	
59.	Развитие взрывной силы.	2	Двадцатая неделя	
60.	Развитие взрывной силы.	2	Двадцатая неделя	
61.	Развитие взрывной силы.	2	Двадцать первая неделя	
62.	Развитие взрывной силы.	2	Двадцать первая неделя	
63.	Развитие взрывной силы.	2	Двадцать первая неделя	
64.	Развитие взрывной силы.	2	Двадцать вторая неделя	
65.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать вторая неделя	
66.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать вторая неделя	
67.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать третья неделя	
68.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать третья неделя	
69.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать третья неделя	
70.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать четвертая неделя	
71.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать четвертая неделя	
72.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать четвертая неделя	
73.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать пятая неделя	
74.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Двадцать пятая неделя	

75.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Двадцать пятая неделя	
76.	Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Двадцать шестая неделя	
77.	Развитие силы.	2	Двадцать шестая неделя	
78.	Развитие силы.	2	Двадцать шестая неделя	
79.	Развитие силы.	2	Двадцать седьмая неделя	
80.	Развитие силы.	2	Двадцать седьмая неделя	
81.	Развитие силы.	2	Двадцать седьмая неделя	
82.	Развитие силовой выносливости.	2	Двадцать восьмая неделя	
83.	Сдача контрольных нормативов по СФП (текущий контроль).	2	Двадцать восьмая неделя	
	4.Техника выполнения упражнений.	48		
84.	Оборудование и инвентарь. Упражнения с гантелями.	2	Двадцать восьмая неделя	
85.	Оборудование и инвентарь. Влияние техники выполнения упражнений. Упражнения с гантелями.	2	Двадцать девятая неделя	
86.	Упражнения с гантелями.	2	Двадцать девятая неделя	
87.	Упражнения с гантелями.	2	Двадцать девятая неделя	
88.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатая неделя	
89.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатая неделя	
90.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатая неделя	
91.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать первая неделя	
92.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать первая неделя	
93.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать первая неделя	
94.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать вторая неделя	
95.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать вторая неделя	
96.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать вторая неделя	
97.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать третья неделя	

98.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьтретья неделя	
99.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьтретья неделя	
100.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьчетвертая неделя	
101.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьчетвертая неделя	
102.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьчетвертая неделя	
103.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьпятая неделя	
104.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьпятая неделя	
105.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцатьпятая неделя	
106.	Упражнения с гантелями.	2	Тридцать шестая неделя	
107.	Упражнения с гантелями. Текущий контроль.	2	Тридцать шестая неделя	
	5.Итоговое занятия.	2		
108.	Итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Тридцать шестая неделя	

2.2. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	2 года обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	40 минут
Вводный контроль(входящий)	сентябрь
Текущий контроль	ноябрь,февраль,май
Итоговый контроль	май
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	31.12 – 8.01.
Каникулы весенние	20.03.-26.03
Каникулы летние	01.06-31.08.

Календарно-тематическое планирование на 2 год

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятий по плану	Дата проведения занятия по факту
	1.Вводное занятие.	3		
1.	Вводный контроль	3	Первая неделя	
	2.Общая физическая подготовка.	60		
2.	Гибкость (теория).Упражнений на гибкость. Подвижные игры.	3	Первая неделя	
3.	Быстрота (теория). Упражнение на развитие быстроты.	3	Вторая неделя	
4.	Выносливость (теория). Спортивная игра.	3	Вторая неделя	
5.	Ловкость (теория). Акробатические упражнения. Подвижная игра.	3	Третья неделя	
6.	Ловкость (теория). Развитие силы. Спортивная игра.	3	Третья неделя	
7.	Разговоры о важном. Куликовская битва.	3	Четвертая неделя	
8.	Выносливость (теория).Развитие выносливости. Спортивная игра.	3	Четвертая неделя	
9.	Развитие ловкости.	3	Пятая неделя	

10.	Развитие силы.	3	Пятая неделя	
11.	Спортивная игра.	3	Шестая неделя	
12.	Акробатические упражнения. Подвижная игра.	3	Шестая неделя	
13.	Развитие силы. Спортивная игра.	3	Седьмая неделя	
14.	Упражнений на гибкость. Подвижные игры.	3	Седьмая неделя	
15.	Развитие ловкости.	3	Восьмая неделя	
16.	Разговоры о важном. Международный день пожилых людей.	3	Восьмая неделя	
17.	Развитие силы.	3	Девятая неделя	
18.	Спортивная игра.	3	Девятая неделя	
19.	Акробатические упражнения. Подвижная игра.	3	Десятая неделя	
20.	Развитие силы. Спортивная игра.	3	Десятая неделя	
221.	Упражнений на гибкость. Подвижные игры.	3	Одиннадцатая неделя	
22.	Развитие ловкости.	3	Одиннадцатая неделя	
23.	Сдача контрольных нормативов (текущий контроль).	3	Двенадцатая неделя	
	3.Специальная физическая подготовка	63		
24.	Разговоры о важном. День матери.	3	Двенадцатая неделя	
25.	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Развитие силы.	3	Тринадцатая неделя	
26.	Питание и режим обучающихся. Развитие силы.	3	Тринадцатая неделя	
27.	Спортивная тренировка (теория). Развитие взрывной силы.	3	Четырнадцатая неделя	
28.	Спортивная тренировка (теория). Развитие взрывной силы.	3	Четырнадцатая неделя	
29.	Развитие физических качеств(теория). Развитие силовой выносливости.	3	Пятнадцатая неделя	
30.	Развитие физических качеств(теория). Развитие силовой выносливости.	3	Пятнадцатая неделя	
31.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Шестнадцатая неделя	
32.	Развитие силы.	3	Шестнадцатая неделя	

33.	Разговоры о важном. День героев Отечества.	3	Семнадцатая неделя	
34.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Семнадцатая неделя	
35.	Развитие силы.	3	Восемнадцатая неделя	
36.	Развитие силы.	3	Восемнадцатая неделя	
37.	Развитие взрывной силы.	3	Девятнадцатая неделя	
38.	Развитие взрывной силы.	3	Девятнадцатая неделя	
39.	Развитие силовой выносливости.	3	Двадцатая неделя	
40.	Разговоры о важном. День снятия блокады Ленинграда.		Двадцать первая неделя	
41.	Развитие силовой выносливости.	3	Двадцать первая неделя	
42.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Двадцать первая неделя	
43.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Двадцать вторая неделя	
44.	Развитие силы.	3	Двадцать вторая неделя	
45.	Развитие силовой выносливости.	3	Двадцать третья неделя	
46.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Двадцать третья неделя	
47.	Сдача контрольных нормативов по СФП (текущий контроль).	3	Двадцать четвертая неделя	
	4. Техника выполнение упражнений.	60		
48.	Разговоры о важном. День защитника Отечества.	3	Двадцать четвертая неделя	
49.	Техника безопасности на занятиях. (теория). Упражнение с гантелями.	3	Двадцать пятая неделя	
50.	Развитие силовых видов спорта в России. (теория). Упражнение с гантелями.	3	Двадцать пятая неделя	
51.	Разговоры о важном. Международный женский день.	3	Двадцать шестая неделя	
52.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом.(теория) Упражнение с гантелями	3	Двадцать шестая неделя	
53.	Классические упражнения(теория).Упражнение с гантелями.	3	Двадцать седьмая неделя	
54.	Атлетизм (теория). Упражнение с грифом.	3	Двадцать седьмая неделя	

55.	Упражнение с грифом.	3	Двадцать восьмая неделя	
56.	Упражнение с грифом.	3	Двадцать восьмая неделя	
57.	Упражнение с гантелями.	3	Двадцать девятая неделя	
58.	Упражнение с гантелями.	3	Двадцать девятая неделя	
59.	Разговоры о важном. День Космонавтики. Мы – первые.	3	Тридцатая неделя	
60.	Упражнение с гантелями.	3	Тридцатая неделя	
61.	Упражнение с грифом.	3	Тридцать первая неделя	
62.	Упражнение с грифом.	3	Тридцать первая неделя	
63.	Упражнение с грифом.	3	Тридцать вторая неделя	
64.	Упражнение с гантелями.	3	Тридцать вторая неделя	
65.	Упражнение с грифом. Упражнение с гантелями.	3	Тридцать третья неделя	
66.	Упражнение с гантелями.	3	Тридцать третья неделя	
67.	Разговоры о важном. День Победы. Бессмертный полк.	3	Тридцать четвертая неделя	
68.	Упражнение с грифом.	3	Тридцать четвертая неделя	
69.	Упражнение с грифом.	3	Тридцать пятая неделя	
70.	Упражнения с гантелями. Текущий контроль.	3	Тридцать пятая неделя	
71.	Упражнение с грифом. Упражнение с гантелями.	3	Тридцать шестая неделя	
	5.Итоговое занятия.			
72.	Итоговый контроль. Тестирование. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	3	Тридцать шестая неделя	

2.3 Календарно-тематическое планирование на 3 год

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятий по плану	Дата проведения занятия по факту
	1. Вводное занятие.	3		
1.	Вводный контроль (самостоятельная работа).	3	2.09.2020	
	2. Общая физическая подготовка.	80		
2.	Физическая культура и спорт в России. Развитие гибкости. Подвижная игра.	2	5.09.2020	
3.	Врачебный контроль, самоконтроль. Развитие гибкости, быстроты.	3	7. 09.2020	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Развитие гибкости, быстроты.	3	9. 09.2020	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль. Развитие гибкости, быстроты.	2	12. 09.2020	
6.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	3	14. 09.2020	
7.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	3	16. 09.2020	
8.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	2	19. 09.2020	
9.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	3	21. 09.2020	
10.	Спортивный массаж. Развитие выносливости.	2	26. 09.2020	
11.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	27. 09.2020	
12.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	28. 09.2020	
13.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	2	3.10.2020	
14.	Оборудование и инвентарь. Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	4.10.2020	
15.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	5. 10.2020	
16.	Сдача контрольных нормативов (те-	2	10. 10.2020	

	кущий контроль)			
17.	Развитие силы. Подвижная игра.	3	11. 10.2020	
18.	Развитие силы. Спортивная игра.	3	12. 10.2020	
19.	Развитие гибкости, быстроты.	2	17. 10.2020	
20.	Развитие гибкости, быстроты.	3	18. 10.2020	
21.	Развитие выносливости.	3	19. 10.2020	
22.	Развитие выносливости.	2	24. 10.2020	
23.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	25. 10.2020	
24.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	26. 10.2020	
25.	Развитие выносливости.	2	31. 10.2020	
26.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	1.11.2020	
27.	Развитие ловкости. Спортивная игра.	3	2. 11.2020	
28.	Развитие силы. Спортивная игра.	2	7. 11.2020	
29.	Развитие гибкости, быстроты.	3	8. 11.2020	
30.	Развитие гибкости, быстроты.	3	9. 11.2020	
31.	Сдача контрольных нормативов (текущий контроль)	2	14. 11.2020	
	3.Специальная физическая подготовка.	88		
32.	Развитие взрывной силы (теория). Развитие взрывной силы.	3	15. 11.2020	
33.	Развитие взрывной силы (теория). Развитие взрывной силы.	3	16. 11.2020	
34.	Развитие взрывной силы (теория). Развитие взрывной силы.	2	21. 11.2020	
35.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	3	22. 11.2020	
36.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	3	23. 11.2020	
37.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	2	28. 11.2020	
38.	Силовая выносливость, круговая тренировка (теория). Развитие силовой выносливости.	3	29. 11.2020	
39.	Скоростно-силовые качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	3	30. 11.2020	
40.	Скоростно-силовые качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	5.12.2020	

41.	Скоростно-силовые качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	3	6. 12.2020	
42.	Скоростно-силовые качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	3	7. 12.2020	
43.	Силовая выносливость (теория). Развитие силовой выносливости.	2	12. 12.2020	
44.	Развитие силовой выносливости.	3	13. 12.2020	
45.	Развитие силовой выносливости.	3	14. 12.2020	
46.	Развитие силовой выносливости.	2	19. 12.2020	
47.	Развитие силовой выносливости.	3	20. 12.2020	
48.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	21. 12.2020	
49.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	26. 12.2020	
50.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	27. 12.2020	
51.	Развитие взрывной силы.	3	28. 12.2020	
52.	Развитие силовой выносливости.	3	11.01.2021	
53.	Развитие силовой выносливости.	2	16. 01.2021	
54.	Развитие силовой выносливости.	3	17. 01.2021	
55.	Развитие взрывной силы.	3	18. 01.2021	
56.	Развитие взрывной силы.	2	23. 01.2021	
57.	Развитие взрывной силы.	3	24. 01.2021	
58.	Круговая тренировка(текущий контроль).	3	25. 01.2021	
59.	Развитие силовой выносливости.	2	30. 01.2021	
60.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	31. 01.2021	
61.	Развитие взрывной силы.	3	1.02.2021	
62.	Развитие взрывной силы.	2	6. 02.2021	
63.	Развитие взрывной силы.	3	7. 02.2021	
64.	Круговая тренировка(текущий контроль).	3	8. 02.2021	
	4.Техника выполнение упражнений	114		
65.	Составление комплексов упражнений (теория). Упражнение с гантелями.	2	13. 02.2021	
66.	Составление комплексов упражнений (теория). Упражнение с гантелями.	3	14. 02.2021	
67.	Составление комплексов упражнений (теория). Упражнение с гантелями.	3	15. 02.2021	
68.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	2	20. 02.2021	

69.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	3	21. 02.2021	
70.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	3	22. 02.2021	
71.	Оборудование. Терминология. Упражнение с гантелями.	2	27. 02.2021	
72.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	28. 02.2021	
73.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	1.03.2021	
74.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	6. 03.2021	
75.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом и штангой.	3	7. 03.2021	
76.	Оборудование. Терминология. Упражнение с грифом и штангой.	2	13. 03.2021	
77.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	14. 03.2021	
78.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	15. 03.2021	
79.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	2	20. 03.2021	
80.	Упражнение с грифом и штангой.	3	21. 03.2021	
81.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	2	27. 03.2021	
82.	Упражнение с грифом и штангой.	3	28. 03.2021	
83.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	29. 03.2021	
84.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	3.04.2021	
85.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	4. 04.2021	
86.	Упражнение с грифом и штангой.	3	5. 04.2021	
87.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	10. 04.2021	
88.	Упражнение с гантелями.	3	11. 04.2021	
89.	Упражнение с гантелями на развитие мышц рук.	3	12. 04.2021	
90.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	2	17. 04.2021	
91.	Упражнение с гантелями.	3	18. 04.2021	
92.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	19. 04.2021	
93.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	2	24. 04.2021	

94.	Упражнение с гантелями.	3	25. 04.2021	
95.	Упражнение с гантелями.	3	26. 04.2021	
96.	Упражнение с грифом и штангой.	3	2.05.2021	
97.	Упражнение с гантелями на развитие мышц груди.	3	3. 05.2021	
98.	Упражнение с гантелями на развитие мышц рук.	2	8. 05.2021	
99.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц ног.	3	10. 05.2021	
100.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	2	15. 05.2021	
101.	Упражнение с грифом и штангой. (текущий контроль).	3	16. 05.2021	
102.	Упражнение с грифом и штангой.	3	17. 05.2021	
103.	Упражнение с гантелями.	2	22. 05.2021	
104.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	3	23. 05.2021	
105.	Упражнение с грифом и штангой.	3	24. 05.2021	
106.	Упражнение с грифом (штангой) на развитие мышц рук.	2	29. 05.2021	
107.	Упражнение с гантелями.	3	30. 05.2021	
	5. Итоговое занятия.	3		
108.	Итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	3	31.05.2021	
	6.Итого.	288		

2.3 Условия реализации программы.

Для реализации программы «Клуб «Русич» необходимы:

оборудование:

- спортивные сооружения: площадка для занятий лёгкой атлетикой, спортивный зал для игры в баскетбол, мини-футбол. Тренажерный зал (по возможности);
- инвентарь: ворота, мячи баскетбольные, сигнальные конусы, скамейки, скамья для выполнения жима лежа, гантели, тумба для прыжков, перекладина, канат, штанги, маты ,утяжеленные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы.
- программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

В качестве дидактического и раздаточного материала используются:

- информационное обеспечение: интернет источники, методическая литература.
- каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах т. д.); основной, выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, техники выполнения упражнений;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на восстановления дыхания и растяжку. В конце заключительной части подводятся итоги занятий.

- теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуре и атлетической гимнастики, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике выполнения упражнений.

Формы организации тренировок: групповые, индивидуальные, фронтальные.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Методики дифференцированного и индивидуального обучения.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

2.4. Формы контроля.

В программе предусмотрено системное оценивание знаний обучающихся. Контроль включает в себя вводную, текущую, итоговую проверку и оценку степени освоения теоретических и методических знаний и умений.

Вводный контроль предоставляет информацию об общем уровне подготовки обучающихся, уровне их теоретических знаний в области физкультуры и спорта в начале учебного года. Это позволяет планировать коллективную и индивидуальную работу с обучающимися на весь учебный год, при необходимости провести корректировку на изучение тех или иных тем или на индивидуальную работу с обучающимися.

Текущий контроль позволяет выявить степень освоения учащимися разделов, тем занятий, а также выполнение дисциплин ОФП и СФП. Это может быть контрольное выполнение упражнений, наблюдение за обучающимися в ходе выполнения контрольных упражнений.

Итоговый контроль дает возможность определить практические умения и навыки, уровня общей физической подготовленности по итогам освоения программного материала за учебный год.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений по общей и специальной подготовке, наблюдений за обучающимися во время выполнения контрольных упражнений, тестирования и анкетирования, включающие вопросы на выявление личностных качеств обучающегося и теоретических знаний.

Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цели и задачи	Формы	Критерии
Вводный	Выявить первоначальный уровень знаний, умений и навыков, определить степень мотивации учащихся к занятиям.	Тестирование, анкетирование, самостоятельная работа.	Высокий уровень – отличные показатели в теоретических знаниях, высокий уровень мотивации. Средний уровень – средние показатели в теоретических знаниях, средний уровень мотивации. Низкий уровень – низкие показатели в теоретических знаниях, низкий уровень мотивации.

Текущий	Проверить уровень полученных знаний, умений и навыков, а также уровень физической подготовленности. В процессе наблюдения выявить уровень физической подготовленности и теоретических знаний, техники выполнения упражнений.	Сдача контрольных нормативов. Выполнение упражнений. Проверка теоретических и практических знаний и умений.	Высокий уровень – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять упражнения без ошибок и самостоятельно. Средний уровень – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять упражнения с незначительными ошибками. Выполнение упражнений как самостоятельно, так и при помощи педагога. Низкий уровень – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, не умение выполнять упражнения. Выполнение упражнений при помощи педагога.
Итоговый	Оценить уровень знаний, умений и навыков, а также уровень физической и технической подготовленности по окончании года обучения.	Сдача контрольных нормативов.	Высокий уровень – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Умение выполнять упражнение без ошибок. Средний уровень – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Умение выполнять упражнения с незначительными ошибками. Низкий уровень – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Выполнение упражнений с грубыми ошибками или неумением их выполнять.

2.5.Оценочные материалы.

Анкета.

«Мотивация учащихся к занятиям физической культуры»

Обучающийся должен высказать свое отношение к 29 предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	

2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	
24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и раз-	

	влечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

Индивидуальная оценка мотивации занятий физическими упражнениями определяется с учетом следующих правил:

- 1.высокий уровень, если сумма баллов превышает 8;
- 2.средний уровень выраженный, если сумма баллов составляет от 5 до 7;
- 3.низкий уровень, если сумма баллов составляет меньше 5.

Тест «Атлетическая гимнастика»

1.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы

- а) поллувер в тренажере
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной скамье

2.Упражнения на развитие большой грудной мышцы

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы

- а) тяга штанги лежа»
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6.Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7.Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие трицепса голени

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса плеча

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом штанги
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса плеча

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
- б) сгибание рук со штангой хватом сверху
- в) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье

Критерии оценивания:

- 1. высокий уровень 18 и более правильных ответов;
- 2. средний уровень 10-17 правильных ответов;
- 3. низкий уровень менее 10 правильных ответов;

Правильные ответы:

- 1.а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б,в; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.в; 19.в; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

Тест на тему «Общая физическая подготовка»

- 1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

- 2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы

- 3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;

Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. ловкость;
- Б. быстроту;
- В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы мышц;
- В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А. бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются А. общеразвивающими;

- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Критерии оценивания:

- 1. высокий уровень 17 и более правильных ответов;
- 2. средний уровень 9 -16 правильных ответов;
- 3. низкий уровень менее 9 правильных ответов;

Ответы:

- 1 –В; 2 –А; 3 –В ;4 –А; 5 –В; 6 –А; 7 –В; 8 –Б; 9 –Б;
- 10 –Б; 11 –В; 12 –Б; 13 –А; 14 –А; 15 –В; 16 –Б;
- 17 –А; 18 –В; 19 –В; 20 –В;

Задание для самостоятельной работы

«Сила и контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей»

1. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Сила	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
	Силовые способности	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях неподвижных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
	Скоростно-силовые способности	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая выносливость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Взрывная сила	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Стартовая сила	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
	Ускоряющая сила	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

1. Правильные ответы:

6, 3, 1, 5, 7, 4, 8, 2

Вставьте правильные пропущенные упражнения в предложениях.

9. Для определения *собственно силовых способностей* (максимальной силы) используют простые по технике выполнения упражнения, например: _____

Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся (испытуемый).

10. Для определения уровня развития *скоростно-силовых способностей и силовой выносливости* используются следующие контрольные упражнения: _____

Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п.

Варианты ответов: жим штанги лежа, прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1— 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой, приседание со штангой

Правильные ответы:

- 1) жим штанги лежа, приседание со штангой
- 2) прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой

Критерии оценивания:

1. высокий уровень 8 -10 правильных ответов;
2. средний уровень 3-7 правильных ответов;
3. низкий уровень менее 3 правильных ответов;

Уровень физической подготовленности

Подтягивание на перекладине, раз (мальчики, юноши)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
7	4 и выше	3	2	1.5	1 и ниже
8	5 и выше	4	3	2	1 и ниже

9	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
10	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
13	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
14	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
15	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16	12 и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
17	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
18	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

Бег на 1000метров мин. и сек.(мальчики и юноши)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше сред- него 4 балла	Средний 3 балла	Ниже сред- него 2 балла	Низкий 1 балл
7	6.00и ниже	6.01-6.34	6.35-7.09	7.10-7.55	7.56 и выше
8	5.35 и ниже	5.36-6.08	6.09-6.41	6.42-7.25	7.26 и выше
9	5.20 и ниже	5.21-5.53	5.54-6.26	6.27-7.10	7.11 и выше
10	5.05 и ниже	5.06-5.38	5.39-6.11	6.12-6.55	6.56 и выше
11	4.50 и ниже	5.51-5.23	5.24-5.56	5.57-6.40	6.41 и выше
12	4.35 и ниже	4.36-5.08	5.09-5.41	5.42-6.25	6.26 и выше
13	4.20 и ниже	4.21-4.53	4.54-5.26	5.27-6.10	6.11 и выше
14	4.05 и ниже	4.06-4.38	4.39-5.11	5.12-5.55	5.56 выше
15	3.55 и ниже	3.56-4.28	4.29-5.01	5.02-5.45	5.46 и выше
16	3.45 и ниже	3.46-4.18	4.19-4.51	4.52-4.35	5.36 и выше
17	3.35 и ниже	3.36-4.08	4.09-4.41	4.42-5.25	5.26 и выше
18	3.30 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5.21 и выше

Прыжки в длину с места (см), (мальчики и юноши)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше сред- него 4 балла	Средний 3 балла	Ниже сред- него 2 балла	Низкий 1 балл
7	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
8	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
9	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже

10	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
11	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
12	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
13	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
14	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
15	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
16	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
17	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже
18	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже

Критерии оценивания:

1. высокий уровень 5-4 балла;
2. средний уровень 3-2 балла;
3. низкий уровень 1 балл.

Наклон вперед из положения сидя на полу (см)

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	5	3	1	7	5	3
2	6	4	2	8	6	4
3	7	5	3	9	7	5
4	8	6	4	10	8	6
5	9	7	5	11	9	7
6	10	8	6	12	10	8
7	11	9	7	13	11	9
8	12	10	8	14	12	10
9	13	11	9	15	13	11
10	14	12	10	16	14	12
11	15	13	11	17	15	13

Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость)

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	40	20	10	50	30	20
2	50	30	20	60	40	30
3	70	40	30	80	50	40

4	80	50	40	90	60	50
5	90	80	70	110	100	90
6	105	95	85	115	105	95
7	110	100	90	120	110	100
8	115	105	95	125	115	105
9	120	110	100	130	120	110
10	125	115	105	135	125	115
11	130	120	110	140	130	120

Поднимание туловища за 30 сек.

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	17	16	15	15	14	13
2	18	17	16	16	15	14
3	19	18	17	17	16	15
4	20	19	18	18	17	16
5	21	20	19	19	18	17
6	22	21	20	20	19	18
7	23	22	21	21	20	19
8	24	23	22	22	21	20
9	25	24	23	23	22	21
10	26	25	24	24	23	22
11	27	26	25	25	24	23

Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	10	8	4	6	4	2
2	11	9	5	7	5	3
3	12	10	6	8	6	4
4	13	11	7	9	7	5
5	14	12	8	10	1	6
6	16	13	10	11	9	7

7	18	14	12	12	10	8
8	20	16	14	13	11	9
9	22	18	16	14	12	10
10	24	20	18	15	13	11
11	26	22	20	16	14	12

Челночный бег 3x10

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	8.6	8.8	9.0	9.0	9.2	9.4
2	8.4	8.6	8.8	8.8	9.0	9.2
3	8.2	8.4	8.6	8.6	8.8	9.0
4	8.0	8.2	8.4	8.4	8.6	8.8
5	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
6	7.6	7.8	8.0	8.0	8.2	8.4
7	7.4	7.6	7.8	7.8	8.0	8.2
8	7.2	7.4	7.6	7.6	7.8	8.0
9	7.0	7.2	7.4	7.4	7.6	7.8
10	6.8	7.0	7.2	7.2	7.4	7.6
11	6.6	6.8	7.0	7.0	7.2	7.4

Критерии оценивания:

1. высокий уровень 5 баллов;
2. средний уровень 4 балла;
3. низкий уровень 3 балл.

Способы определения результативности обучения.

Для контроля результатов усвоения образовательной программы проводятся сдача контрольных нормативов и наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений.. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе сборника нормативов по физической подготовке для обучающихся общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся.

Критерии оценивания техники выполнения упражнений:

1. **Высокий уровень** - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно. Выполнено в соответствии с показанным образцом.

2. Средний уровень - упражнение выполнено автоматизировано. Допущены мелкие ошибки. Выполнено в соответствии с показанным образцом.

3. Низкий уровень - упражнение выполнено, со значительным напряжением, замедленно и с ошибками. При выполнении допущены нарушения амплитуды и темпа.

2.6. Методические материалы.

В ходе реализации программы используются следующие современные образовательные технологии.

Технология	Обоснование выбора технологии
Здоровьесберегающая	Обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности. Снижение усталости после значительной физической нагрузки, укрепления здоровья учащихся и формирования стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
Игровая образовательная технология	Развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям у каждого учащегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса, способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей.
Групповая технология	Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
Технология личностно-ориентированного обучения.	Создание благоприятных условий для каждого обучающегося. Целенаправленное формирование личности обучающихся посредством его физического развития с учетом его способностей. Технология способствует не только овладению знаниями, умениями и навыками на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям развития, но и усиливает эффект социализации, формирования коммуникативных умений. Технология направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учетом разного уровня физической подготовки и физического развития.
Технология проблемного обучения	При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых учащиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели. Развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как во время занятий, так и в соревновательной деятельности. Дает возможность обучаю-

	щимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения, для определения индивидуальной траектории развития каждого обучающегося
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Для реализации программы используются:

- формы организации тренировок: групповые, индивидуальные, фронтальные;
- методы обучения: словесные, наглядные, практические;
- методики дифференцированного и индивидуального обучения.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

Этапы обучения

1. Начальный этап - обучение упражнению (название упражнения, показ упражнения, объяснение техники)

2. Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, свободного и слитного выполнения упражнения.

3. Этап закрепления и совершенствования. Ранее разученные упражнения используются в различных комплексах.

При подборе силовых упражнений необходимо учитывать пол, возраст, индивидуальные возможности организма, уровень готовности к будущей профессии, тип телосложения (см. пройденный материал). Количество тренировок в неделю может быть 2 — 4, с чередованием занятий в зале, бассейне, на стадионе. В тренировке помимо силовых упражнений следует использовать упражнения, связанные с развитием таких профессионально важных двигательных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Например, на одном занятии могут выполняться упражнения для воспитания силы мышц пояса верхних конечностей (на гимнастических снарядах), быстроты (легкоатлетические упражнения, акробатика), ловкости (исполнение относительно сложных гимнастических движений), гибкости (стретчинг). При выполнении силовых упражнений стараются охватывать все основные группы мышц, использовать различные режимы мышечной работы и их сочетания. Наибольшую эффективность от занятий можно получить при соблюдении режима питания, распорядка дня, личной гигиены и полноценного отдыха. Целесообразно тренироваться днем или вечером, но не позднее чем за 1,5 — 2ч до сна и не ранее чем через 1 — 1,5ч после еды. Занятия атлетической гимнастикой должны обязательно дополняться утренней гимнастикой, включающей в основном упражнения циклического характера и на гибкость. Занятия с преимущественным использованием средств атлетической гимнастики состоят из подготовительной (разминка), основной и заключительной частей. Разминка постепенно подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Помимо традиционно используемых для разминки упражнений (бег трусцой, общеразвивающие упражнения) в нее следует включать силовые упражнения с предметами (легкими гантелями, резиновыми амортизаторами). Особое внимание уделяют развитию гибкости, желателно с использованием упражнений стретчинга. Продолжительность разминки составляет 10 — 15 % от общего времени занятия. Основная часть занятия включает в себя выполнение запланированного комплекса силовых упражнений. Дополнительно к нему рекомендуется использовать упражнения основной гимнастики, развивающие координацию, ловкость и быстроту. К таким упражнениям можно отнести несложные, но очень эффективные акробатические элементы (кувырок вперед с полетной фазой, кувырок назад в стойку, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад и др.), а также наиболее популярные элементы из снарядовой гимнастики (подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине, размахивания со сгибанием и выпрямлением рук на

бруснях, стойка на руках из размахивания в упоре и др.). Очень важно постепенно увеличивать массу отягощений или нагрузку в упражнениях с собственным весом. Форсирование нагрузки, желание, быстрее добиться результатов в увеличении (снижении) массы и изменении формы мышц приводят к серьезному утомлению, к состоянию перетренированности. Изменение нагрузки следует осуществлять за счет массы отягощений, числа подходов и количества повторений в одном подходе. Если упражнение выполняется с отягощением, то оно подбирается так, чтобы можно было выполнять с большим напряжением указанное количество повторений. Для юношей начальная масса снаряда не должна превышать 3 кг. Каждое упражнение выполняется в 2 — 4 подхода. В паузах между подходами можно очень эффективно заниматься растягивающими упражнениями стретчинга, последовательно вовлекая в работу мышцы и связки рабочих суставов. В заключительной части целесообразно использовать релаксационные, дыхательные упражнения и самомассаж. При выполнении упражнений, требующих максимальных усилий, особое внимание обращают на дыхание: вдох должен совпадать с движением тела, при котором грудная клетка расширяется (при движении рук вверх, в стороны, при выпрямлении туловища); сгибание туловища, опускание рук, сужение грудной клетки наиболее удобны для выдоха. Большие напряжения выполняются на полувдохе, в паузе между повторениями делают один-два дыхательных цикла (вдох — выдох). Силовое напряжение приносит больший эффект в том случае, если учащийся сосредоточен, концентрирует внимание на движении и его цели.

Комплекс ОРУ без предметов (16 упражнений)

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
	И.П-стойка ,руки на поясе, ноги на ширине плеч; 1-Наклон головы влево 2-ИП 3-Наклон головы вправо 4-ИП	6-8 р	Упражнение выполнять свободно, ноги можно поставить вместе
	ИП-стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч; 1-наклон головы вперед; 2-ИП 3-наклое головы назад 4-ИП	6-8р	При наклоне головы резко не запрокидывать, не спешить
	ИП-стойка ноги на ширине плеч, руки опущены 1-4-Вращение плечами вперед 5-8-вращение плечами назад	4-6 р	Вращение должны быть максимальными
	ИП-ноги на ширине плеч, руки на плечи 1-4-вращение руками вперед 5-8-вращение руками назад	4-6 р	Руки не отрывать от плеч
	ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-4-вращение правой рукой вперед 5-8-вращение левой рукой вперед	4-6 р	Вращения резкие, свободные ,дальше от стен
	ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-4-вращение правой рукой назад	4-6 р	Вращения резкие, свободные, дальше от стен и шведских стенок

<p>5-8-вращение левой рукой назад ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-2-наклон, коснуться руками правой ногой; 3-4-ИП 5-6-наклон, коснуться руками пола между ног; 7-8-ИП 9-10-наклон, коснуться руками левой ногой 11-12-ИП</p>	<p>4-6 р</p>	<p>При наклоне можно немного раскачиваться</p>
<p>ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-рывком руки вверх, шаг правой ногой вперед, прогнуться назад 2-ИП 3-рывком руки вверх, шаг левой ногой вперед, прогнуться назад 4-ИП</p>	<p>6-8 р</p>	<p>При поднятии ног делать спиной небольшой прогиб ,для растяжки мышц спины</p>
<p>ИП-стойка ,ноги на ширине плеч, руки на поясе 1.Наклон туловища влево 2.ИП 3.Наклон туловища вправо 4.ИП</p>	<p>6-8 р</p>	<p>Руки могут быть не только на поясе, но и продолжением линии тела в сторону которой делается наклон</p>
<p>ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 1-шаг левой ногой вперед, поворот туловища влево; 2-ИП 3-шаг правой ногой вперед, поворот туловища вправо 4-ИП</p>	<p>6-8 р</p>	<p>Поворот производить не резко ,в спокойном темпе, шаги небольшие</p>
<p>ИП-ОС 1-шаг вперед левой ногой, наклон к левой ноге; 2-ИП 3-шаг вперед правой ногой ,наклон к правой ноге; 4-ИП</p>	<p>6-8 р</p>	<p>Шаги небольшие, наклон можно производить с небольшим рывком(раскачиванием)</p>
<p>ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-4- вращение тазом по часовой стрелки 5-8-вращение тазом против часовой стрелки</p>	<p>4-6 р</p>	<p>Вращения должны быть свободными и добиваться большой амплитуды</p>
<p>ИП-стойка, ноги вместе, руки на поясе; 1-шаг вперед, выпад на правую ногу 2-ИП</p>	<p>4-6 р</p>	<p>Стараться присесть как можно глубже, чтобы почувствовать натяжение мышц</p>

	3-шаг вперед, выпад на правую ногу 4-ИП		
	ИП-сед на правой ноге, левая пряма в сторону, руки на поясе; 1-перекат на левую ногу 2-перекат на правую ногу 3-перекат на левую ногу 4-ИП	4-6 р	Перекаты выполнять стараясь сильно не отрывать пятку
	ИП-ОС; 1-сед, руки перед собой; 2-ИП	20 Раз	При приседании пятки не отрывать от пола, спина прямая
	ИП-ОС 1-Руки вверх ,подняться на носочки и сделать глубокий вдох; 2-ИП, выдох.	10 раз	Вдох как можно глубже, тянуться вверх как можно выше

Комплекс упражнений ОРУ.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Наклоны головы	5-6 повторений	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
2.	Вращательные движения головой	по 8 раз в каждую сторону	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
3.	Вращение локтями вперед и назад	по 8 раз в каждую сторону	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
4.	Разминка кистей	10-15 оборотов	Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
5.	Упражнение для рук — «ножницы»	16-20 раз	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
6.	Наклон туловища вперед	16-20 раз	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
7.	Повороты корпуса	6-8 повторений	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус

			влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
8.	Упражнение для мышц	5-6 повторений	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
9.	«Скручивание» туловища	16-20 раз	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
10.	Круговые вращения тазом	5-7 повторений	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.
11.	Разминка для коленных суставов	5-7 повторений	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
12.	Наклоны вперед	5-7 повторений	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
13.	Махи ногами	16 раз	Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
14.	Приседания на двух ногах	20 раз	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
15.	Отжимания	20 раз	Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.

16.	Бег на месте	1-2 минуты	
-----	--------------	------------	--

Техника выполнение упражнений в тренажерном зале с гантелями, пустым грифом, штангой.

1. Жим гантелей стоя вверх над головой.

1. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч. Гантели удерживаем хватом сверху на уровне глаз. Ладони смотрят перед собой.
2. Поднимите гантели вверх по траектории треугольника. Руки выпрямляем почти полностью (в верхней точке локти всегда слегка согнуты). Сделайте выдох.
3. Опустите гантели в исходное положение, сделав вдох.

2. Жим гантелей сидя вверх над головой.

1. Сидя на скамье, гантели держать ладонями к себе на уровне плеч.
2. Сделайте вдох и выжмите гантели вверх до упора. Одновременно разворачивайте кисти так, чтобы в верхнем положении ладони были направлены от себя.
3. Вернитесь в исходное состояние.

3. Разведение рук в сторону.

1. Возьмите в руки гантели, расположив их на уровне бедер.
2. Стойте прямо, ноги на уровне плеч. Корпус ровный, без прогибов.
3. Выполните выдох и, напрягая мышцы плеч, разводите руки по сторонам.
4. В верхней точке задержитесь на пару секунд. Осторожно опустите руки, вернувшись в исходную позицию.
5. Выполните нагрузку заданное количество повторений.

4. Разведение рук в сторону на наклонной скамье.

1. Лежа на наклонной скамье, поднимите руки с гантелями прямо перед собой. Хват нейтральный (ладони смотрят друг на друга) руки слегка согнуты.
2. Разведите руки в стороны так, чтобы гантели оказались на уровне груди.
3. Поднимите гантели в исходное положение.

5. Сгибание рук с гантелями стоя.

Данное упражнение можно выполнять обеими руками синхронно или попеременно каждой рукой.

1. И. П. — ноги на ширине плеч.
2. Корпус прямо.
3. Руки с гантелями слегка согнуты в локтях и опущены вдоль тела.
4. На выдохе руки медленно сгибаются в локтях, пока расстояние между плечом и запястьем не достигнет два или три сантиметра. Прижимать руки к плечам не нужно.
5. Спустя секунду руки медленно опускаются вниз со вдохом.

6. Сгибание рук с гантелями на горизонтальной скамье

1. Сядьте на край скамьи, с силой уперевшись ногами в пол.
2. Позвоночник выпрямлен.
3. Руки с гантелями опущены.
4. Руки медленно сгибаются в локтях к плечу, а затем опускаются вниз.

7. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье

Во время этой тренировки задействован сильнее всех бицепс, нагрузка на плечелучевую и плечевую мышцы меньше. Нельзя забывать, что чем больше будет угол наклона скамьи, тем нагрузка на бицепс будет больше. Оптимальный показатель — не выше 70 градусов.

1. Сидя на скамье, упритесь лопатками в её спинку.
2. Руки с гантелями направлены вниз, ладони развёрнуты вперёд.
3. Гантели поднимаются к плечу, а затем опускаются вниз без поворота кисти.

8. Приседание с гантелями.

1. Поставьте стопы на ширине плеч или таза, носки смотрят в одном направлении.
2. Отведите плечи назад, слегка сведите лопатки, расправьте грудную клетку.
3. Из этого положения присядьте, чтобы взять гантели.
4. Вернитесь в исходное положение и начните выполнять упражнение.
5. Со вдохом выполните присед до параллели бедра с полом. Колени при этом не должны заходить за линию пальцев ног. Сохраняйте лёгкий естественный прогиб в пояснице.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение, но не выпрямляйте колени до конца.

9. Приседание с гантелями (гирей) в плие.

1. И. П. – стоя прямо, ноги чуть шире плеч, стопы вывернуты наружу примерно до угла в 45 градусов, колени слегка согнуты, мышцы пресса напряжены, чтобы вы их чувствовали.
2. Возьмите в обе руки гантель у самого основания, хват сверху, руки с гантелью располагаются между ног.
3. Медленно опускайтесь вниз, делая вдох, плавно сгибайте ноги в коленях. Нижней точкой упражнения считается та, при которой бедро станет параллельным полу, при этом вы будете ощущать хороший уровень напряжения в приводящих мышцах.
4. Оттолкнитесь пяткой от пола и вместе с выдохом вернитесь в исходное положение. Далее идет следующий повтор, и так намеченное количество раз.

10. Выпады с гантелями вперед.

1. И. П берем в руки гантели с нужным весом, держим их по бокам корпуса, встаем ровно. Стопы ставим на ширине таза, плечи расправлены и спина ровная, взгляд направлен вперед. Такое положение корпуса необходимо удерживать на протяжении выполнения всего упражнения.
2. На вдохе делаем шаг вперед на 50-60 см от второй ноги, сгибая колено под ровным углом, перенося на эту ногу вес собственного тела, при этом удерживаем корпус в вертикальном положении и сохраняем равновесие. Ставим стопу мягко и упруго, при этом не следует всей массой сразу падать вперед, не переносим упор на носок или на пятку. Важно, чтобы колено не выходило за линию ступни. Такое положение негативно отражается на состоянии коленного сустава и может привести к травме.
3. На выдохе отталкиваемся пяткой рабочей ноги от пола, возвращаясь в исходное положение. Повторяем движение нужное количество раз. Выполнять выпады можно как на месте, так и в движении. Естественно, второй вариант предпочтительнее. В процессе движения еще можно тренировать баланс и координацию. Однако, при дефиците пространства, выпады лучше выполнять на месте.

11. Выпады с гантелями в сторону.

1. Встаньте ровно, ноги чуть уже уровня плеч. Спина прямая, руки скрещены на груди или свободно свисают вдоль тела.
2. Сделайте широкий шаг в сторону, опускайтесь на выставленную ногу мягко.

3. Перенесите вес тела на выставленную в сторону ногу и присядайте до тех пор, пока бедро не будет параллельно полу.

4. Вернитесь в исходную позицию и повторите движение.

12. Становая тяга с гантелями (грифом).

1. Берём в руки гантели (гриф). Становимся прямо.

2. Ноги примерно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.

3. Зафиксируйте спину. Она должна быть жёсткой, прямой, лопатки сведены, а в пояснице лёгкий прогиб.

4. Взгляд устремлён прямо.

5. Руки с гантелями держим возле бедёр.

6. На вдохе начинаем отводить таз назад и вместе с этим наклонять корпус.

7. Колени при этом сгибаем, а руки с гантелями ведём вдоль бедёр. Многие на начальных порах выводят руки с отягощением сильно вперёд, этого делать не нужно, поскольку в результате снижается нагрузка на ягодицы и бёдра и уходит на верхнюю часть спины, что нежелательно.

8. Спину при наклоне не округляем, если растяжка плохая, то необходимо сильнее согнуть ноги в коленях.

9. В нижней точке бедро практически параллельно линии пола.

10. Дотянуться гантелями до пола также бывает трудно из-за недостаточной растяжки, не стремитесь это сделать любой ценой: важнее, чтобы спина оставалась прямой. Работайте в своей амплитуде.

11. На выдохе поднимаемся в исходное положение.

13. Тяга в наклоне с гантелями (грифом).

1. И. П. берем в руки гантели, ноги ставим примерно на ширине плеч и слегка сгибаем в коленях. Спину держим ровно, наклоняем корпус под нужный угол. Стоит отметить, что от этого будет зависеть прицельная область на спине. Чем ближе нагибаемся к параллели, тем больше ложится нагрузка на широчайшие, но при этом активно работает и поясница, чтобы удержать корпус. При более вертикальном положении нагрузка ложится на верх спины. Поэтому идеальной позицией станет угол наклона в 45 градусов. Гантели находятся под плечами, а руки расположены перпендикулярно полу.

2. На выдохе начинаем тянуть гантели вверх, не разводя локти в сторону. Сила тяги приходится исключительно на лопатки, а не на руки. Дотягиваем гантели до живота и задерживаем там примерно на 1 секунду.

3. На вдохе опускаем руки с весом вниз, при этом стараемся это сделать как можно ниже, чтобы лучше растянуть спину.

14. Тяга гантели в наклоне одной рукой.

1. Поставьте колено на скамью, чтобы бедро и голень образовали угол 90°. Спина при этом находится под углом 45° к скамье.

2. Возьмите гантель в левую руку, а правой обопритесь о скамью.

3. Руку с гантелей опустите вертикально вниз, расслабьте плечо.

4. Вдохните немного глубже. Начинайте тянуть гантель вверх к поясу, сгибая руку.

5. Возвращаясь в исходную позицию, сделайте выдох. Опустите гантель чуть ниже, позволив растянуть мышцы спины.

Во время разминки с малым весом попробуйте заводить локоть выше за спину, как бы складывая ее вдоль и приближая одну лопатку к другой. Это обеспечит более качественную разминку и активный приток крови к мышцам.

15. Подъем на носки с гантелями (грифом).

1. Возьмите гантели в руки и станьте прямо, носки параллельны друг другу. Высоту подставки подберите таким образом, чтобы пятки касались пола, а икры максимально растягивались. Как правило, хватает 6-8 сантиметровой подложки, в роле которой может выступать пара обычных блинов. Если же ничего подходящего рядом нет, упражнение делается с пола или из положения сидя.

2. На выдохе быстро и мощно поднимитесь на носки. В верхней точке постарайтесь задержаться на 1-1.5 секунды, чтобы добиться пикового сокращения мышц.

3. На вдохе подконтрольно опуститесь до положения, при котором пятки касаются пола, но не опирайтесь на них и не делайте паузы перед следующим повтором.

16. Жим гантелей из за головы (французский жим) стоя или сидя.

1. И.П. берем в руки гантели с нужным весом, ставим ноги на ширине плеч, можно слегка отвести носки в стороны, чтобы добиться хорошей устойчивости. Если выполнять сидя, то принимаем классическую позу сидя с ровной спиной и упором ногами. Поднимаем гантели над головой на выпрямленных руках. Локти должны находиться параллельно друг другу и смотреть вперед. Допускается легкий сгиб в локтях, чтобы не травмировать их.

2. На вдохе удерживая локти как можно ближе к голове, начинаем опускать гантели за счет их сгибания. Гантели должны опускаться по дуге за голову до тех пор, пока локти не примут угол в 90 градусов. В такой позиции предплечья должны коснуться бицепсов. Важно понимать, что движение должно быть максимально подконтрольным и плавным, без рывков.

3. На выдохе за счет усилия на трицепсах поднимаем гантели вверх. Очень важно в этой фазе чувствовать напряжение трицепсов, чтобы максимально их нагрузить.

17. Французский жим лежа с гантелями.

1. И. П. понадобится обычная горизонтальная скамья и две гантели, которые берем в руки и садимся на скамью, поставив их себе на колени. Ложимся и запрокидываем гантели наверх, удерживая их прямо перед собой на выпрямленных руках. При этом руки параллельны друг другу, а ладони должны смотреть друг на друга. Берем классический упор ногами – т.е. стопы полностью на полу, а поясница прогнута.

2. На вдохе плавно сгибаем руки в локте, опускаем гантели к голове до тех пор, пока они не окажутся на одном уровне с ушами. При этом плечи и локти должны быть неподвижны, чтобы не забирать на себя нагрузку. В работе участвуют исключительно локтевые суставы и рука от локтя до запястья (предплечье). Т.е. образуется прямой угол в локте.

3. На выдохе задерживаемся на секунду в нижней точке, поднимаем гантели в исходное положение, при этом полностью разгибаем руку, чтобы максимально сократить трицепс.

18. Протяжка гантелей (грифа, штанги) к подбородку.

1. И. П. возьмите в руки гантели с желаемым весом. Становимся в классическую стойку – ноги на ширине плеч или чуть шире, спина ровная с естественным прогибом в пояснице, шея ровная, взгляд направлен вперед. Корпус слегка наклонен вперед, ноги немного согнуты в коленях.

2. На выдохе сгибаем руки, направляя локти вверх, и двигаем их в этом направлении. Гантели тянем вверх усилием дельтовидных вдоль корпуса, до уровня груди. При этом локти все время направлены вверх. При достижении локтей параллели с полом, работают преимущественно

дельтовидные. Если поднимать локти выше, то в работу включается трапеция. В верхней точке рекомендуется задержаться на 1-2 секунды для лучшего растяжения.

3. На вдохе плавным и подконтрольным движением опускаем гантели вниз, на уровень бедра. При этом не разгибаем локти до конца. В нижнем положении не рекомендуется задерживаться, а сразу приступать к новому повторению.

Количество подходов и повторений определяется в индивидуальном порядке. В классической вариации это 3-4 подхода по 8-12 повторений. При работе с большим весом количество повторений снижается до 6-8, а при работе на выносливость – увеличивается до 15-20.

20. Зашагивание в гантелями (грифом, штангой) на тумбу.

1. Возьмите в руки гантели и встаньте перед тумбой (или любой другой устойчивой возвышенностью).

2. Сделайте шаг правой ногой на ящик, а затем напрягите ягодицы и “вытолкните” таз вперед, удерживая левую ногу на весу.

3. Опуститесь вниз.

4. Выполните то же самое, шагнув на тумбу левой ногой.

5. Повторите зашагивания на тумбу с гантелями необходимое количество раз.

21. Жим штанги (грифа) лежа широким хватом.

1. И. П. устанавливаем гриф на стойку, вешаем на него желаемое отягощение. Ложимся на скамью, упираемся полной стопой в пол, ягодицы, лопатки и голова плотно прижаты к скамье, пресс напряжен в статике. Берем гриф максимально широким хватом, но, чтобы удобно было выполнять упражнение. Снимаем снаряд и фиксируем его в верхней точке, при этом можно слегка согнуть локти, чтобы снять нагрузку с сустава.

2. На вдохе медленным и подконтрольным движением опускаем штангу к середине грудной клетки. При этом не касаемся грифом груди, а останавливаем его на расстоянии в несколько сантиметров от груди.

3. На выдохе задержавшись на 1-2 секунды в нижней точке, мощным движением выжимаем снаряд вверх, возвращаясь в исходное положение. При этом можно не до конца выпрямлять локти, что актуально при работе с большим весом.

22. Жим штанги (грифа) лежа узким хватом.

1. И. П. ставим гриф на скамью для жима, вешаем желаемый вес. Располагаемся на скамье таким образом, чтобы штанга была на уровне глаз.

2. Плотно прижимаемся к скамье, сводим лопатки, ягодицы напряжены, ноги плотно уперты в пол всей стопой и заведены слегка назад.

3. Используя, закрытый хват, плотно обхватываем гриф на ширине уже плеч таким образом, чтобы руки были прижаты к туловищу. Поэтому в данном случае расстояние между ладоней зависит от индивидуальных особенностей и физиологии.

4. Снимаем штангу со стойки за счет усилия трицепсов и располагаем на уровне солнечного сплетения. Чтобы разгрузить локтевой сустав, всегда держим локти в слегка согнутом положении.

5. На вдохе начинаем плавно опускать штангу вниз, при этом локти должны двигаться как можно ближе к корпусу. При этом очень важно не расставлять их в стороны и не заводить внутрь, так как можно получить травму.

6. Опускаем штангу до легкого касания груди. Не нужно упирать штангу в грудь, так как почувствовав опору, мышцы потеряют тонус и поднять гриф будет тяжелее. Лучше оставлять небольшое расстояние между грифом и грудью.

7. На выдохе не задерживая штангу в районе груди, делаем мощный выдох и возвращаем гриф в исходное положение. Важно, чтобы движение было подконтрольным, так как при работе с

большим весом можно перестараться с динамикой и резкостью движений, и нанести вред связкам или суставам.

8. В момент подъема штанги важно чувствовать сокращение в трицепсе и внутренней части грудных.

Упражнения для круговой тренировки

1. Отжимания от пола 10-15 раз или 20 сек.
2. Поднимание туловища из положения лежа 10-15 раз или 20 сек.
3. Приседание (с гантелями, с грифом) 10-15 раз или 20 сек.
4. Упражнение с канатом 20 сек.
5. Прыжки на тумбу 70-80 см. 20 сек.
6. Зашагивание на тумбу (с гантелями, с грифом, с штангой) 10-15 раз или 20 сек.
7. Прыжки через барьеры.
8. Поднимание ног лежа на полу 10-15 раз или 20 сек.
9. Поднимание ног в упоре 10-15 раз или 20 сек.
10. Поднимание ног в висе 10-15 раз или 20 сек.
11. Метание набивного мяча 3-5 кг вверх 10-15 раз или 20 сек.
12. Скручивание туловища на полу 10-15 раз или 20 сек.
13. Скручивание туловища ноги вверху 10-15 раз или 20 сек.
14. Планка 30-60 сек.
15. «Бёрпи» 10-15 раз. или 20 сек.
16. Табата — это система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки. Основная формула тренировки по системе Табата — 20 секунд работы, 10 секунд отдыха, цикл повторяется от 6 до 8 раз (всего упражнение занимает 3-4 минуты).

Упражнение на растяжку

1. Наклон для растяжки шеи.

Это упражнение из комплекса растяжки позволяет растянуть боковые мышцы шейного отдела. Для того, чтобы качественнее выполнять наклоны нужно будет задействовать руки. Если вы наклоняете голову вправо, усильте давление кистью правой руки. В левую сторону рука соответственно меняется. Важно не делать резких движений и не давить сильно.

2. Растяжка плеч.

Останьтесь стоять прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах.

3. Растяжка бицепсов.

Для выполнения упражнения на растяжку бицепса вытяните руки вперед. Одну руку поворачиваем ладонью вверх и выпрямляем локоть. Другой берем за пальцы и максимально опускаем их вниз. Такое упражнение обязательно нужно использовать после тренировки рук. Всегда растягивайте бицепсы, трицепсы и дельты, если вы работали над верхней частью тела.

4. Растяжка трицепсов.

Для растяжки трицепса нужно завести руки за спину. Одну руку сгибаем в локте и стараемся опустить ладонь ниже уровня шеи. Кистью другой руки берем за локоть и помогаем опускать ладонь. Нельзя давить резко или сильно. Увеличивать давление нужно постепенно, медлен-

ными плавными движениями. Упражнение позволит растянуть мышечные группы трицепса и плечевого пояса.

5.Растяжка рук и груди.

При выполнении упражнения требуется завести руки на спину, сцепив их в замок. Дальше нужно медленно поднимать их вверх, но не поднимая при этом плечи. Упражнение позволит растянуть мышцы рук, груди, а также позвоночный столб. Старайтесь держать спину и руки прямыми. Если вы имеете хорошую растяжку, можно опустить корпус до параллели с полом, руки при этом остаются вытянутыми за спиной.

6. Наклоны для косых мышц и пресса.

Наклоны корпуса в сторону нужны для растяжки после тренировки косых мышц пресса и верхней части спины. При выполнении упражнения важно держать корпус в напряжении, чтобы были задействованы нужные группы мышц. Также нужно избегать прогиба в пояснице и стараться не заваливать корпус вперед или назад. Наклоны выполняются строго в сторону.

7.Растяжка позвоночника.

Для выполнения этого статического упражнения на растяжку нужно поставить ноги на ширине плеч, слегка согнув их в коленях. Бедра обхватите изнутри, перекрестив руки. То есть правой рукой нужно будет обхватить левое бедро и наоборот. Затем выгните спину, округлив позвоночник. Голову опустите вниз и расслабьте шею. Упражнение позволяет растянуть позвоночник и снять напряжение со спины.

8. Растяжка подколенных и икроножных мышц.

Упражнение нацелено на растяжку подколенных и икроножных мышц и является обязательным в комплексе для растяжки всего тела после тренировки. Для его выполнения нужно сделать большой шаг вперед и согнуть колено опорной ноги. Стопа другой ноги полностью лежит на полу, нельзя оставлять ее на носке. Руки можно поставить в упор над коленом опорной ноги.

9. Растяжка бицепса бедра и подколенных сухожилий.

Для того чтобы выполнить это упражнение на растяжку после тренировки нужно сделать небольшой шаг вперед. Далее переносим вес на заднюю ногу и несильно сгибаем ее. Переднюю ногу выпрямляем и тянем носок на себя, оставляя вес на пятке. Для лучшей растяжки можно аккуратными пружинящими движениями надавить на переднюю ногу. Важно сохранять спину ровной.

10. Растяжка бицепса бедра и ягодиц.

Это несложное упражнение из комплекса по растяжке после тренировки поможет растянуть заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы. Для выполнения упражнения поднимите вверх ногу, согнутую в колене. Медленно тяните колено к груди, обхватив руками. Не забывайте, что спину нужно держать прямо. Выполните упражнение на обе ноги.

11.Растяжка квадрицепсов.

Из положения стоя согните одну ногу в колене. Рукой, соответствующей выбранной стороне (для правой ноги – правая рука), обхватите стопу и подтяните ее к ягодицам. Для того чтобы удержать баланс, вытяните вторую руку в сторону или поместите на талию. Упражнение нацелено на растяжку квадрицепсов ног.

12. Наклоны для растяжки спины и ног.

Исходная позиция – стопы на ширине таза. Далее наклонитесь вперед, выпрямив руки. Тянитесь, стараясь задеть пальцами пол. Обязательно держите прямыми ноги и спину. Если вы легко дотягиваетесь кончиками пальцев, попробуйте положить ладони на пол. Упражнение нацелено на снятие напряжения с позвоночного столба, растяжку поясничного отдела и бедер.

13. Мельница для растяжки всего тела.

Упражнение представляет собой статический наклон к стопам с касанием рукой. Поставьте ноги шире плеч и вытяните руки в стороны. Руки в локтях и ноги в коленях держите прямыми. Из начального положения опуститесь в наклон по диагонали, касаясь левой рукой пола и

разворачивая корпус в правую сторону. Спина не должна сутулиться. Повторите на обе стороны.

14. Низкий выпад для растяжки ног.

Выпад позволяет растянуть после тренировки паховые мышцы. Исходная позиция – глубокий выпад на одну ногу. Проследите, чтобы колено согнутой ноги располагалось над стопой, не смещаясь. Заднюю ногу держите прямой, обоприте на носок. Качественнее сделать растяжку помогут прямые руки, поднятые вверх. Так вы дополнительно растяните мышцы рук, плеч и спины. Вес должен располагаться посередине, спина обязательно ровная.

Техника выполнения упражнений

Челночный бег 3x10 метров (с кубиками)

По команде обучающийся походит к линии старта берет один кубик. По команде « Марш!» обучающийся бежит с кубиком до финишной линии 10- метрового отрезка кладёт его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладёт его на линию финиша. Секундомер включается по команде « Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

Прыжок в длину с места

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжки через скакалку

Упражнение выполняется по команде педагога любим способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

Поднимание туловища в сед

Выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде « Марш!» обучающиеся выполняют наклоны вперед до касания локтями коленей и возвращается в и. п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 30с.

Подтягивание на высокой перекладине

Проводится из вися на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху,

ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется обучающимися максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде обучающиеся выполняют сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется обучающиеся максимальное количество раз. Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Выполняется аналогично предыдущему упражнению при обязательном касании грудью гимнастической скамейки.

Наклон вперед из положения стоя. И.П. - о.с. обучающиеся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 2 с.

Комплекс упражнения на гибкость

Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем. Эксперты считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы. Она также улучшает кровообращение и может уберечь от некоторых серьезных заболеваний, таких как артрит, диабет и болезни почек.

Здесь отобраны несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными.

1. Растяжка «Кошка»

«Кошка» отлично подходит для **разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.**

- Упритесь ладонями и коленями в пол.
- Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
- Задержитесь на несколько секунд.
- Медленно вогните спину, как кошка.
- Повторите 10 раз.

2. Растяжка мышц спины

Эта растяжка **дает ощутимый эффект** — главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

- Лягте на живот.
- Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

3. Растяжка «Мостик»

Растяжка «Мостик» — это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично **растянуть шею, позвоночник и бедра.**

- Лягте на спину, согнув колени.
- Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

4. Растяжка с наклоном в сторону

Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, **позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.**

- Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
- Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
- Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.

5. Растяжка «Поза щенка»

Это упражнение **воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.**

- Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
- Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
- Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
- Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
- Повторите 3 раза.

6. Растяжка с выпадом в сторону

Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать **мышцы икр и бедер.**

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
- Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

7. Растяжка подколенных сухожилий сидя

Продолжим работать над **ногами!** Это простое упражнение.

- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой

Такая растяжка способствует гибкости **подколенных сухожилий и икр.**

- Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
- Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите на другую ногу.

9. Поперечная растяжка сидя

Поперечная растяжка сидя повышает гибкость **внутренней и внешней части ног.**

- Сядьте на пол.
- Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
- Вытяните руки вперед как можно дальше.
- Задержитесь на 30 секунд.

10. Скручивание сидя

Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости **плеч, груди и позвоночника.**

- Сядьте на пол и держите ноги прямо.
- Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
- Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
- Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
- Повторите в другую сторону.

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Комплекс I

Упражнение 1.	<p>И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания.</p> <p>Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо.</p> <p>Выполнять в среднем темпе.</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7- 8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног.</p> <p>Выполнять в быстром темпе.</p>	
<i>Комплекс II.</i>		

Упражнение 1.	<p>И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена.</p> <p>Выполнять в среднем быстром темпе</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. В каждой руке ганг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.</p> <p>При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - стойка, ноги в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног.</p> <p>Выполнять в среднем и быстром темпе.</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П. - толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик - тумба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой.</p> <p>Повторить 3 - 4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	
Упражнение 5.	<p>И. П. - то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в ко-</p>	

	<p>ленях. Плечи не «заваливать».</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 6.	<p>И. П. - стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивания вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 7.	<p>И. п. - стойка на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия.</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>	
Комплекс III.		
Упражнение 1.	<p>И. П. – стойка на конце скамейки. Отталкиваясь от нее, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу.</p> <p>Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П.- то же, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног.</p>	

	<p>Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П. - полуприсед. Разгибанием ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног.</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 5.	<p>И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой.</p> <p>Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	
Упражнение 6.	<p>И. П. - полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в И. П.</p> <p>Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо, В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 7.	<p>И. П. - одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м).</p> <p>Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе</p>	

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Комплекс I

Упражнение 1.	<p>И. П. - стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (м) - один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) - один раз.</p> <p>Выполнять в медленном темпе</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. то же, штанга 20-50 кг на плечах. 1-2-3 - наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 - возвращение в И. П.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть - полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть - разгибание ног.</p> <p>Повторить раз. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П. – стойка ноги врозь правой. С 2-4 беговых шагов поворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек.</p> <p>Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обращать внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 5.	<p>И. П. - стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек.</p> <p>Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Вы-</p>	

	полнять в быстром темпе	
Комплекс II		
Упражнение 1.	И. П.- стойка, на плечах штанга 20-50 кг. Присесть со штангой до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.	
Упражнение 2.	И. П. - стойка на носках на краю гимнастической скамейки с отягощением 10-40 кг или с партнером на плечах: а) на счет 1 - подъем высоко на носки; на счет 2 - возвращение в 10-12 раз; б) подъем высоко на носки; держаться на носках 2-5 сек. Повторить 5-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе	
Упражнение 3.	И. П. - ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загибающее движение ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.	
Упражнение 4.	И. П.- стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх. Повторитьраз. Выполнять в среднем темпе.	
Комплекс III		
Упражнение 1.	И. П. – стойка на одной, другую согнуть в колене. Скачки по наклонной плоскости вниз или по ступенькам стадиона: а) через одну ступеньку; б) через две ступеньки. Вариант «б» выполнять несколько	

	<p>медленнее.</p> <p>Повторить по 10-20 скачков через одну и две ступеньки. Выполнять в медленном темпе</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. - стойка на одной, другую поставить сзади на носок. С небольшого разбега скачки вверх по ступенькам стадиона или в гору: а) на каждую ступеньку (15 прыжков); б) через одну ступеньку (10 прыжков). Акцентировать внимание преимущественно на отталкивании стопой.</p> <p>Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. п. - сед на скамейке, упор руками сзади. Подъем ног до 45°, руки в сторону. 10-15 сек. удерживаться в этом положении.</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П. - стойка спиной к гимнастической стенке (барьеру). Согнутую в колене маховую ногу поставить сзади и опереться внешним сводом стопы в планку гимнастической стенки (барьера). Разгибание в тазобедренном суставе (6-8 сек.). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Выполнять в изометрическом режиме</p>	

Упражнение 5.	<p>И. П. - выпад с отягощением 10-40 кг на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх - вниз. Повторить 15-20 раз. Таз должен быть выведен на впереди стоящую ногу.</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Упражнение 6.	<p>И. П. - ноги согнуты в коленях, прямые руки держат на весу штангу 20-40 кг. Поднять плечи и согнуть руки с выведением таза вперед и выходом на носки.</p> <p>Повторить 10-15 раз. Обращать внимание на заключительную часть упражнения. Выполнять в быстром темпе</p>
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Комплекс I

Упражнение 1.	<p>И. П. - низкий старт. Бег 30 м.</p> <p>Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. - одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время).</p> <p>Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П.- то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П. - основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок.</p> <p>Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	

Упражнение 5.	<p>И. П. - ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте.</p> <p>Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.</p>	
Упражнение 6.	<p>И. П.- основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу.</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 7.	<p>И. П. - стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед.</p> <p>Повторить на каждую ногу раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	

Комплекс II		
Упражнение 1.	<p>И. П. - маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. С 7 беговых шагов пробежать подряд 6 барьеров с укороченным расстоянием между ними (7,5-8,5 м).</p> <p>Повторить 4-8 раз. Сосредоточить внимание на активном, стремительном выполнении последнего шага и</p>	

	«атаки» на барьер. Выполнять в быстром темпе	
Упражнение 2.	<p>И. П. - стать лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стенки 1,5-1,8 м, другая - 1 м на носке. Вес тела находится назади стоящей ноге. По команде быстро вывести таз вперед и быстрее коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч.</p> <p>Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на выведение таза вперед. Упражнение выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 м. Одна нога впереди, другая сзади на носке (упражнение выполняют несколько занимающихся). По команде преподавателя занимающиеся начинают бег и прыгают на планку маховой ногой, расположенной на уровне плеч.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на активной работе рук и ног и своевременном отталкивании. Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П.- стоять на месте на одной ноге. Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу веревку, повторить 20-30 раз; б) то же, но в беге навстречу движущейся веревке, повторить 15-20 раз.</p> <p>Следить за своевременным отталкиванием. Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	
Комплекс III		
Упражнение 1.	<p>И. П.- выпад вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе</p>	

Упражнение 2.	<p>И. П.- левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча.</p> <p>Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног.</p> <p>Выполнять в максимальном темпе</p>	
Упражнение 4.	<p>.П. - маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение.</p> <p>Повторить 2 раза (60-80 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.</p>	
Упражнение 5.	<p>И. П. - низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты.</p> <p>Повторить 6-8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности отталкивания толчковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе.</p>	
Упражнение 6.	<p>И. П. - лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45° разведены в сторону. Быстрая смена положения ног.</p> <p>Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе</p>	

Упражнение 7.	<p>И. П. - стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени.</p> <p>Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удержании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе</p>	
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Комплекс I

Упражнение 1.	<p>И. П. - стать боком к гимнастической стенке. Махи свободной ногой. Выполнять без приседания на опорной ноге.</p> <p>Повторить до 15-25 махов на каждой ноге. Выполнять в среднем темпе.</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. - основная стойка. Наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи.</p> <p>Повторить 12-15 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли.</p> <p>Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Опорную ногу в колене не сгибать, таз не опускать вниз. Выполнять в медленном темпе</p>	

Упражнение 4.	<p>И. П. - стойка на лопатках. Свободное поочередное опускание ног за голову.</p> <p>Повторить 8-12 раз. Выполнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе</p>	
Упражнение 5.	<p>И. П. - стойка на лопатках. Разведение ног, смена положения ног.</p> <p>Повторить 12-15 раз. Выполнять мягко, с широкой амплитудой, в медленном темпе</p>	
Упражнение 6.	<p>И. П. - стать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы.</p> <p>Повторить на каждую ногу 10-12 раз. На опорной ноге не подседать. Выполнять в быстром темпе</p>	
Комплекс II		
Упражнение 1.	<p>И. П. - стойка на коленях. Медленно прогнуться назад до касания пола.</p> <p>Повторить 5-10 раз. Для облегчения выполнения колени несколько развести в стороны. Выполнять в медленном темпе</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. - барьерный сед (правая нога впереди, левая сзади). Менять положение ног, не вставая с пола.</p> <p>Повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе</p>	

Упражнение 3.	<p>И. П. - одна нога впереди, выпрямлена, на пятке, другая сзади на носке. Сесть в «шпагат».</p> <p>Повторить 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в медленном темпе</p>	
Упражнение 4.	<p>И. П. - стойка на скамейке. Пружинистые наклоны к ногам.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 5.	<p>И. П.- стать спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м. Прогнувшись назад, перебирать руками до нижней рейки, затем обратно, до исходного положения.</p> <p>Повторить 4-5 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в медленном темпе</p>	
Комплекс III		
Упражнение 1.	<p>И. П. - сед на полу, ноги вместе. Наклоны вперед с помощью партнера.</p> <p>Повторить 15-20 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 2.	<p>И. П. - основная стойка. Наклон назад с выведением таза вперед и доставанием пальцами рук пяток ног.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 3.	<p>И. П. - лечь на лопатки, ноги «в разножке». Партнер берет одной рукой одну ногу, второй - другую и прижимает их в противоположные стороны вниз.</p>	

	Выполнять медленно, до чувства болевого ощущения в мышцах. Повторить 10-12 раз	
Упражнение 4.	<p>И. П. - лечь животом на коня, ноги и таз опустить вниз. Между стопами зажат набивной мяч весом 1 кг. Руками держаться за спинку коня. Подъем ног назад-вверх до прогнутого положения.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на быстром подъеме ног вверх. Выполнять в быстром темпе</p>	
Упражнение 5.	<p>И. П. - основная стойка. Штанга весом 20-40 кг на плечах. Пружинистые наклоны вперед к ногам.</p> <p>Повторить 10-12 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе</p>	
Упражнение 6.	<p>И. П.-основная стойка. Перевернуться через голову с последующим переходом в «мост» и медленно подняться в положение основной стойки.</p> <p>Повторить 5-6 раз. Первую часть упражнения выполнять быстро, вторую - медленно и в среднем темпе</p>	
Упражнение 7.	<p>И. П. - сесть спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. Упираясь согнутой ногой о пол и разгибая ее, вывести таз на выпрямленную ногу вперед-вверх.</p> <p>Повторить на каждую ногу 8-10 раз. Опорная нога в конце упражнения должна выйти на носок. Выполнять в среднем и быстром темпе</p>	

Подвижные игры

"Пятнадцать передач"

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

"Перехват мяча"

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

"Рывок за мячом"

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

"Гонка с выбыванием"

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта.

Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

"Сумей догнать"

Подготовка. Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

"Перемена мест"

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

"Баскетбол с надувным мячом"

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 минуту без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

"Борьба за палку"

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая её горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из её концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берётся за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

"Подвижный ринг"

Подготовка. Толстую верёвку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трёх шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берёт канат и тянет его уже по трём направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определённое положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё - третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

"Бег пингвинов"

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны оббежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

"Наперегонки с мячом"

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперёд и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передаёт его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, оббегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его

команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересёк мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

"Нападают пятёрки"

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

Список литературы для обучающихся

- 1.Тренажеры в оздоровительной физической тренировке/ Под. ред. Глузман Л.С., Клименко Ю. Л. И др. Киев: Высшая школа, 1990г. 157с.
- 2.Ягодкина В.В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие: Екатеринбург, 1993г. 114с.

Список литературы для педагога

- 1.Барков В.Н., Кулага Н.К., Страченко В.А., Тренажерная атлетическая гимнастика.: Методические рекомендации. Гомель. 1991г. 48с.
- 2.Вайдер Д. М. Система строительства тела. Учебно-методическое пособие. Фис,1995г. 112с.
- 3.Крючков М. В., Чебурков С. Н. Атлетическая гимнастика: Методические рекомендации. М.; 1998г. 53с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. Физкультура и спорт. 1991г.
- 5.Райзих А.А. Атлетическая гимнастика. Методика обучения силовым упражнениям для группы мышц. Учеб. пособ. Ижевск.; Издательский дом «Удмуртский университет» 2000г. 34с.