

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

694920, Россия, Сахалинская область, г.Углегорск, ул. Лейтенанта Егорова, д.20
тел /факс: (8-42432) 45-496 E-mail: dom-tvorchestv@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от 25. 05. 2022г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор ДДТ г. Углегорска
А.В. Дудин
Приказ №75-А от 26.05.22г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Атлетическая гимнастика с учащимися начальной школы»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Адресат программы: 8-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Редькин Сергей Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Углегорск
2022г

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность. На современном этапе физкультура и спорт – рассматривается не только как занятие, но и как процесс воспитания подрастающего поколения в отношении к себе и к здоровому образу жизни.

Система непрерывного образования по физическому воспитанию должна охватывать все образовательные учреждения, начиная с детских садов, школ, учреждений дополнительного образования, проведения спортивно-массовых мероприятий и многое другое.

Особое место в этом процессе уделяется дошкольному и младшему школьному возрасту. Именно в этом возрасте в процессе физического воспитания формируются основные навыки и привычка к занятиям физической культурой, закладываются основы становления личности.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23— 30 тысяч шагов, а дошкольник— 12 тысяч. Наблюдения доказывают: и те, и другие выполняют половину.

Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях.

Атлетическая гимнастика - это совокупность прогрессивных методов, которые собраны из тренировок самых разнообразных видов спорта. Атлетическая гимнастика удовлетворяет самой насущной жизненной потребности организма человека — быть в движении, противостоять губительным застойным явлениям, испытывать мышцы напряжениями, а сердце — физическими нагрузками, поддерживать организм жизнеспособным, устойчивым к стрессам.

С помощью атлетической гимнастики можно достичь соразмерного развития тела, подчеркнуть красоту пропорций, придать своей фигуре стройность, приумножить здоровую силу. Атлетическая гимнастика прекрасно сочетается с любыми аэробными упражнениями — бегом, ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, спортивными играми. Качества, приобретаемые в процессе атлетической тренировки, повысят эффективность любого вида физической деятельности.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
- Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021г. № 3.12-1170–р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018г. №52016);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;
- Устав ДДТ г. Углегорска (утвержден распоряжением начальника управления образования Углегорского городского округа от 22.12.2017 г. № 1211).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень сложности программы: базовый

Новизна программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика с учащимися начальной школы», создана педагогом дополнительного образования ДДТ г. Углегорска, основана на собственный опыт работы с учащимися начальной школы, результаты эксперимента. В результате проведенных исследований «Влияние нагрузок силового характера на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста» был сделан вывод о положительном влиянии нагрузок силового характера на физическое развитие и здоровье учащихся младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы «Атлетическая гимнастика с учащимися начальной школы»: положительное влияние нагрузок силового характера дает возможность учащимся начальной школы укрепить и скорректировать свое здоровье.

Адресат программы: учащиеся 8-11 лет, лет желающие заниматься силовой подготовкой, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения: очная

Методы обучения:

- словесные (вербальные),
- наглядные,
- идеомоторные,
- практические.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы:

- методы строгорегламентированного упражнения,
- игровой,
- соревновательный методы.

Типы занятий:

- учебные,
- тренировочные,
- учебно-тренировочные,
- восстановительные,
- модельные
- контрольные.

Виды занятий:

- лекционно-демонстративное,
- занятие тренировочное,
- занятие-игра,
- соревнования.

формы организации занятий:

- индивидуальная,
- групповая,

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

Структура занятия:

- Разминка (5 минут).
- Основная часть (до 25 минут).
- Заключительная часть (10минут).

Занятия направлены на оздоровление младших школьников, с наращиванием мышечной массы всех частей тела. Оздоровительная направленность занятий с гантелями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно - сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность ребенка.

Объем программы рассчитан на 72 часа. Занятия проводятся в двух группах по 2 часа в неделю.

Наполняемость групп: зависит от количества мальчиков в классе, обычно это 10-12 человек,

-1-го года обучения – до 12 человек;

-2-го года обучения –до 12 человек;

Срок реализации программы: 2 года.

Цель: создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами силовой подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам атлетической гимнастики;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к силовой подготовке и спортивным занятиям;
- разовьют волевые качества средствами силовой подготовки решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность,
- взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;

- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять занятия атлетической гимнастикой, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и в личной жизни;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- владеть специальной терминологией, тактикой, правилами, техникой безопасности на занятиях и соревнованиях;
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

Цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

2.Содержательный раздел

2.1. Учебный план 1 год обучения

Цель: овладение основами техники атлетической гимнастики.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить учащихся основным техническим приёмам атлетической гимнастики;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку

2. Развивающие:

- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма /контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение.		1		Опрос
2.	Раздел 2. Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале.		1		Опрос
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.		1		Опрос
3.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса.			1	
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища.			1	
3.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов для ног.			1	
3.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела			1	
3.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами			1	
4	Раздел 4. Изучение техники упражнений в атлетической гимнастике		1		Опрос
4.1	Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса			8	
4.2	Изучение техники упражнений для пресса и спины			7	
4.3	Изучение техники упражнений для ног			7	
5	Раздел 5. Развитие силовой выносливости		1		Опрос
5.1.	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса			12	

5.2.	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса			12	
5.3.	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени			12	
6.	Раздел 6. Сдача зачета (в конце каждой четверти)			4	Зачет
	Итого:	72	5	67	

2.2. Содержание учебной программы

Раздел 1. Введение.

Теория

Физическая культура и спорт в России. Зависимость культуры общества от степени использования индивидуальных человеческих способностей. Высокий уровень здоровья и физической подготовленности является определяющим для освоения остальных ценностей. О достижениях спортсменов на современном этапе. Состояние и развития атлетизма в России и за рубежом. Начало атлетизма в России. У истоков стояли Георг Гаккеншмидт, Иван Седых, Петр Седых и др. Перспективы развития атлетизма.

О работе клуба «Атлант». Традиции, успехи спортсменов - атлантовцев на соревнованиях различных уровней. О необходимости совершенствования процесса тренировки в начальном ее периоде; о положительном влиянии занятий на физическое развитие ребенка.

Правила поведения в зале во время занятий. Правила взаимодействия. Форма для занятий. Распределение рабочего места, подбор гантелей, выбор капитана. Необходимость быть внимательным во время тренировок.

Раздел 2. Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале.

Теория.

Необходимость разминки, разогрева и температурного режима в зале. Регулярная проверка состояния гантелей и использование только закрепленных за каждым учеником индивидуально.

Инструктаж по охране труда и противопоказания по состоянию здоровья. Последствия выполнения упражнений влажными руками и работы с загрязненными снарядами. Необходимость соблюдения безопасного расстояния при выполнении упражнения. Обязательность извещения педагога о плохом самочувствии, появлении боли, полученной травме.

Действия при пожаре, землетрясениях и террористической угрозе.

Раздел 3. Общефизическая подготовка.

Теория

Общая подготовка как основа развития различных качеств и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке в атлетической гимнастике. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовкой в атлетической

гимнастике. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Практика

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса.

Сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывковые движения руками, одновременное и разноименное использование всех суставов кистевых, локтевых, плечевых, отжимание.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднятие ног и туловища в положении лежа на спине.

Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов для ног, приседания на одной и обеих ногах, выпады, прыжки на месте.

Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость, на растягивание, на расслабление, прыжки с места.

Тема 3.5. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамье, на низкорасположенной перекладине, перетягивание стоя, сидя.

Раздел 4. Изучение техники упражнений в атлетической гимнастике.

Теория

Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике, одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Техническое мастерство, от чего зависит. Необходимость всестороннего развития. Человек как биомеханическая система. Сокращение мышечных групп- причина вращения звеньев тела. Правильный подбор веса, плавный темп подъема, дыхание.

Практика

Тема 4.1. Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Стартовое положение. Правильный захват снаряда. Правильное дыхание.

Плавность движения. Полная амплитуда. Формирование правильного двигательного навыка.

Тема 4.2. Изучение техники упражнений для пресса и спины.

Важность мышечных групп в формировании правильной осанки. Стартовое положение. Захват снаряда. Правильное дыхание. Ровное положение спины при наклоне. Оптимальное соотношение углов сгибания. Формирование правильного двигательного навыка

Тема 4.3. Изучение техники упражнений для ног.

Важность в профилактике плоскостопия. Стартовое положение. Захват снаряда. Правильное дыхание. Плавность движения. Формирование правильного двигательного навыка.

Раздел 5. Развитие силовой выносливости.

Теория

Мышечная деятельность—необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых в атлетической гимнастике. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силовой выносливости.

Практика

Тема 5.1. Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса. Упражнения на группы мышц: кистей, бицепса, трицепса, дельтовидных, грудных. Движения: сгибания, разгибания, подъемы, опускание, отведение, отжимание. С гантелями и собственным весом.

Тема 5.2. Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса.

Упражнения на группы мышц: длинных мышц спины, широчайших, пресса косых. Движения: сгибание, разгибание спины, широчайших, пресса, косых. Движения: сгибание, разгибание, наклоны, подъемы, скручивание. С гантелями и собственным весом.

Тема 5.3. Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени. Упражнения на группы мышц: ягодичные, сгибатели и разгибатели бедер, икроножные. Движения: приседания, сгибания, разгибания, подъемы на носки. С гантелями и собственным весом.

2.3 Учебный план 2 год обучения

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение техникой силовой подготовки.

Задачи: 1. Обучающие: повышать качество технических приёмов пауэрлифтинга;

2. Развивающие: развивать физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость.

3. Воспитательные: воспитывать эмоционально-волевую устойчивость к неблагоприятным факторам, способность переносить физические и психические нагрузки; потребностей в здоровом образе жизни.

Таблица 2

	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	1		
2.	Раздел 2. Меры по предупреждению травм и ТБ при работе в спортзале	1	1		
3.	Раздел 3.Общефизическая подготовка	1	1		
3.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	1		1	

3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		1	
4.	Раздел 4. Совершенствование техники упражнений в атлетической гимнастике	1	1		
4.1	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса	9		9	
4.2	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса	8		8	
4.3	Совершенствование техники упражнений для ног и голени	8		8	
5.	Раздел 5. Развитие силовой выносливости	1	1		
5.1	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса	12		12	
5.2	Упражнения для развития силовой выносливости спины и Пресса	12		12	
5.3	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени	12		12	
6.	Раздел 6. Ознакомление с тренажерами	2		2	
7.	Раздел 7. Сдача зачета (в конце каждой четверти)	4		4	
	ИТОГО	72	5	67	

2.4. Содержание учебной программы

Раздел 1. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория

Скелет. Окостенение скелета. Позвоночник. Изгибы позвоночника. Мышечная система. Влияние мышечной деятельности на вегетативные функции (кровообращение, дыхание). Рефлекторное влияние внутренних органов на функциональное состояние мускулатуры, основные мышцы, их строение и взаимодействие, название, расположение на теле. Личная гигиена. Ознакомление с совокупностью гигиенических правил, правильное чередование умственного и физического труда, регулярное полноценное питание, полноценный сон. Ограничения по использованию электронных устройств.

Раздел 2. Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале.

Теория

Необходимость разминки, разогрева и температурного режима в зале. Регулярная проверка состояния гантелей и использование только закрепленных за каждым учеником индивидуально.

Инструктаж по охране труда и противопоказания по состоянию здоровья. Последствия выполнения упражнений влажными руками и работы с загрязненными снарядами. Необходимость соблюдения безопасного расстояния при выполнении упражнения. Обязательность извещения педагога о плохом

самочувствию, появлении боли, появлении боли, полученной травме. Действия при пожаре, землетрясении и террористической угрозе.

Раздел 3. Общефизическая подготовка.

Теория

Общая физическая подготовка юных атлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Практика

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Сочетание движений различными частями тела, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, прыжки с места.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамье, на перекладине, перетягивание стоя, сидя, борьба на руках.

Раздел 4. Совершенствование техники упражнений в атлетической гимнастике.

Теория

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Практика

Тема 4.1. Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса Плавность движения, полная амплитуда. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. Формирование правильного двигательного навыка.

Тема 4.2. Совершенствование техники упражнений для спины и пресса

Важность групп в формировании правильной осанки. Ровное положение спины в наклоне. Динамика усилий. Работа с тренируемой группой. Изоляция упражнения. Формирование правильного двигательного навыка.

Тема 4.3. Совершенствование техники упражнения для ног и голени.

Важность профилактики плоскостопия. Плавность движения. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. Формирование правильного двигательного навыка.

Раздел 5. Развитие силовой выносливости.

Теория

5.1 Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса Упражнения для группы мышц: кистей, бицепса, трицепса, дельтовидных, грудных. Движения: сгибания, разгибания, подъемы, опускания, отведения, отжимания.

5.2 Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса. Упражнения на группы мышц: длинных мышц спины, широчайших, пресса, косых. Движения: сгибание, разгибание, наклоны, подъемы, скручивания.

5.2. Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени. Упражнения на группы мышц: ягодичные, сгибатели и разгибатели бедер, икроножные. Движения: приседания, сгибания, разгибания, подъемы на носки.

Раздел 6. Ознакомление с тренажерами.

Виды и основные функции тренажеров. Стартовое положение, правильный захват. Плавность движения. Выбор нагрузки.

6. Раздел. Сдача зачета. (4ч).

2.5. Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 2 год обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестации.

1. Входной контроль (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (общие учебные умения и навыки).

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме игр, викторин, учебно-тренировочных соревнований.

3. Текущий контроль (в течение года).

Осуществляется в различных конкурсах, викторинах, соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.

4. Итоговый контроль (май - июнь).

1 год обучения

Осуществляется в конце каждой четверти по следующим упражнениям: подтягивание на перекладине, отжимание от пола и подъем для пресса за 1 минуту, тройной прыжок с места. К концу учебного года норматив для каждого учащегося составляет: в третьем классе набрать от 50 до 100 баллов, суммарный итог которых складывается из:

- отжимание от пола и подъем для пресса за 1 минуту - 1 балл (за каждый подъем);

- подтягивание на перекладине - 5 баллов за одно подтягивание;

- тройной прыжок с места - за каждые 10см - 1 балл.

2 года обучения

Осуществляется в конце каждой четверти по следующим упражнениям: подтягивание на перекладине, отжимание от пола и подъемы для пресса за 1 минуту, тройной прыжок с места.

К концу учебного года норматив для каждого учащегося составляет: в четвертом классе набрать от 50 до 120 баллов, суммарный итог которых

складывается из:

- отжимание от пола и подъем для прессы за 1 минуту - 1 балл (за каждое);
- подтягивание на перекладине - 5 баллов (за одно подтягивание);
- тройной прыжок с места - за каждые 10см - 1 балл.

2.6. Механизм оценки получаемых результатов. Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в соревнованиях. Кроме этого, прямыми формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижений, предусмотрены следующие формы: участие учащихся в соревнованиях, конференциях, которые позволяют отследить уровень физического роста и потенциала учащихся. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, зачеты.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность учащихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Основные методы диагностики: наблюдение, самонаблюдение, самооценка, анкетирование, беседа, тестирование. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны и направлены на сформированность личных качеств учащихся.

На протяжении всего учебного процесса проводятся следующие виды контроля знаний: беседы в форме «вопрос – ответ» с ориентацией на сопоставление, сравнение, выявление общего и особенного, а также тестирование по пройденной теме. Такой вид контроля развивает мышление ребенка, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания. Беседы, викторины, конкурсы – группа методов контроля, позволяющая также повысить интерес учащихся и обеспечить дух соревнования.

Важная оценка — отзывы обучаемых, их родителей, педагогов коллег физкультурно-спортивной направленности.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты учащихся позволяют педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия, по сплочению коллектива и развитию творческой активности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу и к нуждающимся людям. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения групп, учащихся в соревнованиях.

2.7. Календарный учебный график

Таблица 3

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	12.09.2022	31.05.2023	36	72	72	1/2
2	12.09.2022	31.05.2023	36	72	72	1/2

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Учебная деятельность.

Основная задача учебной деятельности состоит в следующем:

- сформировать у них умения и навыки выполнения атлетических упражнений;
- дать необходимый минимум знаний об анатомическом строении человеческого организма, о влиянии упражнений на развитие и коррекцию органов опорно-двигательного аппарата и мышечной массы тела;
- вооружить учащихся знаниями в области правильного питания, гигиены и медицины.

При выборе плана тренировок и дозирования тренировочных нагрузок учитываются физиологические особенности и педагогические аспекты каждого школьника. При этом учитывается их физическая подготовленность, функциональное состояние и развитие базовых качеств с достаточно глубоким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма младшего школьника.

Структура занятия:

- Разминка (5 минут). На ней решаются вопросы вхождения детей в рабочий режим занятий, подготовки и разогрева всех мышечных групп, суставов и связок к работе.
- Основная часть (до 25 минут). Применяются гантели от 2 до 4 кг, собственный вес (при подтягивании, отжимании), блины от штанги. Выбирая по одному упражнению для каждой мышечной группы (для крупных групп можно и два упражнения), составляется комплекс круговой тренировки. Каждое упражнение выполняется до 15 раз.
- Заключительная часть (10 минут). Выполняются упражнения на растяжку и гибкость, упражнения для пресса, постоянно применяются различные варианты многократных прыжков с места, подтягивания на перекладине с помощью - до 15 раз. Некоторые упражнения проводятся в соревновательной форме. Это борьба на руках, перетягивание, прыжки на одной, на двух ногах, трех-пяти кратные конце каждой четверти проводятся зачеты по следующим упражнениям: отжимание от пола и подъем ног (для пресса) за 1 минуту, подтягивание на перекладине и тройной прыжок с места.

При нормировании нагрузок учитывается пять компонентов:

- продолжительность упражнения;
- интенсивность;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха;
- число повторений упражнения.

Воспитывающая деятельность. Задачи:

- Способствовать профилактике и укреплению здоровья растущего организма детей.

- Пропагандировать соблюдение здорового образа жизни. Воспитывающая деятельность осуществляется через групповые и индивидуальные методы воспитания:

Пропаганда здорового образа жизни: Организация и проведение соревнований. Изучение состояния здоровья и физического развития каждого ребенка. Беседы о личной гигиене и режиме дня. Профилактика заболеваний. Питание - основополагающее условие здорового образа жизни, соответствующее возрасту, полу и характеру вида деятельности.

Организация работы с семьей. Знакомство с семьей, организация совместной деятельности с родителями, работа по половому просвещению и т.д.

Нравственное воспитание - организация деятельности, ориентированной на воспитание личности спортсмена, развитие его индивидуальных качеств, привитие навыков культуры поведения, культуры общения, формирование толерантного отношения к людям другой национальности и вероисповедания.

Проведение традиционных праздников и участие во всех мероприятиях ДДТ. Организация и проведение показательных выступлений и соревнований, с целью пропаганды спорта и вовлечения детей и подростков к занятиям атлетической гимнастикой.

В процессе физических тренировок и проводимых мероприятий воспитываются высокие морально-волевые качества спортсмена (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность), эстетический вкус и др.

Развивающая деятельность. Основные задачи:

- развивать физические качества (силу, быстроту, ловкость и др.).
- развития двигательных качеств младших школьников

Чтобы проследить общий уровень развития отслеживаются следующие параметры:

^в отжимание от пола и подъем для прессы за 1 минуту

^в подтягивание на перекладине

- тройной прыжок с места

Оценивается телосложение, определяется вес, охватные размеры бедер, талии, груди, каждого плеча, каждого бедра и голеней с помощью сантиметровой ленты.

Форма контроля:

- *Самооценка:*(А - что ожидал? Б - что было? В - что получил?)
- *Анализ* техники выполнения упражнений.
- *Выступления* на соревнованиях.
- *Фиксация* массы тела и других параметров.

Подведение итогов Итоги и результаты достижений учащихся демонстрируются на открытых занятиях, соревнованиях, зачетных занятиях, проводимых в конце каждой учебной четверти.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Для проведения занятий имеется тренировочный зал, размерами 6x16 метров.

Имеются штанги: 3 грифа по 20кг, 1 гриф по 17,5кг и по одному грифу по 12 и трех грифов различной формы по 5кг, большой запас блинов от 2,5 до 25кг.

Большое количество различных гантелей, как литых, так и разборных массой от 2 до 32кг.

Имеется также навесной турник и брусья, тренажерный комплекс «BODISOLID», состоящий из 7 тренажеров на все основные группы мышц. Имеется также музыкальная аппаратура и возможность просмотра видео и DVD-фильмов.

Большая группа кардиотренажеров: беговые дорожки, велотренажеры, эллипсоидный тренажер.

1. Беговая дорожка -2 шт.фирмы Larsen,Aerofit.
- 2.Эллипсоидный тренажер-3 шт. фирмы Larsen,Aerofit.Proteus.
- 3.Велотренажеры-2 шт.

3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Бодибилдинг для начинающих/ Под ред. О. Хейдештама; Пер. с англ. – 2019,- 212 с.
2. Брунгардт, К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса. /К. Брунгардт. – Минск: ООО Попурри, 2016. -103 с. – Текст непосредственный
3. Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников. / Е.М. Геллер. - М.: Физкультура и спорт, 2020.-98 с. – Текст непосредственный
4. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет: Физкультура и спорт. /Л.С. Дворкин. - 2018, -103 с. – Текст непосредственный
5. Доктор Любер, Культуризм по-нашему, или секреты «качалки»./Любер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.-156 с. – Текст непосредственный
6. Здоровье без лекарств. Популярная энциклопедия. Минск, 2017,-212 с. – Текст непосредственный
7. Кеннеди, Р Крутой культурист. / Р. Кеннеди. - М: Гера-Спорт, 2019,-201 с. – Текст непосредственный.
8. Коннорс, Э. и др. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья. / Э. Коннорс. -М.,2019,-111 с. – Текст непосредственный.
9. Коннорс, Э. и др. Энциклопедия бодибилдинга / Э. Коннорс. - Пер. с англ. -2010,-103 с. – Текст непосредственный.
10. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.- /И.М. Коротков.- М: АКР, 2018. -98 с. – Текст непосредственный
11. Кулагина, И. Ю., Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. /И.Ю Кулагина. – М: Оптиум, 2017.-98 с. – Текст непосредственный
12. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. / В.Ф. Ломейко.- Минск: Народная асвета, 2018. -198 с. – Текст непосредственный
13. Мороз, Р.П. Развивайте силу. / Р. П. Мороз. – М: АКР, 2017. -58 с. – Текст непосредственный
14. Психологическое развитие младших школьников 4 переизд. / Под ред. В.В.Давыдова. М., 2017. -98 с. – Текст непосредственный
15. Фредерик, К. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. /К Фредерик. - Новый Орлеан, 2016. -154 с. – Текст непосредственный
16. Цедов, Р.А. Компьютерно-видеографический анализ спортивной техники упражнений пауэрлифтинга. / Р.А. Цедов.- Краснодар, 2021. -134 с. – Текст непосредственный

Дополнительная литература:

1. Бодибилдинг для начинающих/Под ред. О. Хейдештама; Пер. с англ. -2017. -98 с. – Текст непосредственный.
2. Уайдер, Д. Как тренируются звёзды. / Д. Уайдер. - Москва, 2018. -134 с. – Текст непосредственный.

3.4. Кадровое обеспечение программы:

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по Атлетической гимнастике обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, прошедшим квалификационную подготовку в соответствии со спортивно-физкультурной направленностью, отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте.

Приложения.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

Таблица 1

№		Название разделов и тем	Кол-во часов
1.	14.09	Введение. Правила поведения на занятиях и на перемене.	1
2.	16.09	Меры предупреждения травм, ТБ при работе в спортзале.	1
3.	21.09	Общеразвивающая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса.	1
4.	23.09	Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища	1
5.	28.09	Общеразвивающие упражнения без предметов для ног	1
6.	30.09	Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела	1
7.	05.10	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
8.	07.10	Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Стартовое положение, правильный захват снаряда	1
9.	12.10	Изучение техники упражнений для пресса и спины. Стартовое положение, правильный захват снаряда.	1
10.	14.10	Изучение техники упражнений для ног. Стартовое положение, правильный захват снаряда.	1
11.	19.10	Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Правильное дыхание. Плавность движения.	1
12.	21.10	Изучение техники упражнений для пресса и спины. Правильное дыхание. Ровное положение спины в наклоне.	1
13.	26.10	Изучение техники упражнений для ног. Правильное дыхание. Плавность движения.	1
14.	28.10	Сдача зачета по четырехборью.	1
15.	02.11	Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Полная амплитуда.	1
16.	09.11	Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Оптимальное соотношение углов сгибания.	1
17.	11.11	Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка	1
18.	14.11	Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка.	1
19.	18.11	Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка.	1
20.	23.11	Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка.	1
21.	26.11	Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка.	1
22.	30.11	Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка.	1
23.	02.12	Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка.	1
24.	07.12	Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка..	1
25.	9.12	Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка.	1

26.	14.12	Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка.	1
27.	16.12	Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка.	1
28.	21.12	Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка.	1
29.	23.12	Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка.	1
30.	28.12	Сдача зачета по четырехборью за II четверть.	1
31.	11.01	Правила поведения на занятиях и перемене.	1
32.	13.01	Меры предупреждения травм, ТБ при работе в спортзале	1
33.	18.01	Развитие силовой выносливости. Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса.	1
34.	20.01	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины.	1
35.	25.01	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные мышцы.	1
36.	27.01	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы.	1
37.	01.02	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие.	1
38.	03.02	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер.	1
39.	08.02	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы.	1
40.	10.02	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на пресс.	1
41.	15.02	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени на разгибатели бедер	1
42.	17.02	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные	1
43.	22.02	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на косые	1
44.	24.02	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени на икроножные.	1
45.	01.03	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные	1
46.	03.03	Упражнения для развития силовой выносливости пресса и спины, на длинные мышцы спины	1
47.	08.03	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные мышцы	1
48.	10.03	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трапецевидные.	1
49.	15.03	Упражнения для развития силовой выносливости пресса и спины, на широчайшие	1
50.	17.03	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер.	1
51.	22.03	Сдача зачета по четырехборью за III четверть	1
52.	24.03	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти	1
53.	29.03	Упражнения для развития силовой выносливости пресса и спины, на пресс	1

54.	31.03	Упражнения для развития силовой выносливости для ног и голени, на разгибатели бедер	1
55.	05.04	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы	1
56.	07.04	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на косые	1
57.	12.04	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на икроножные	1
58.	14.04	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы	1
59.	19.04	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины.	1
60.	21.04	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные	1
61.	26.04	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные	1
62.	28.04	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие	1
63.	05.05	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер.	1
64.	10.05	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные	1
65.	12.05	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на пресс	1
66.	17.05	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на разгибатели бедер	1
67.	19.05	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трапецевидные	1
68.	24.05	Сдача зачета по четырехборью за IV четверть	1
69.	26.05	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса и на косые	1
70.	31.05	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на икроножные.	1
71.	02.06	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти	1
72.	07.06	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса на длинные мышцы спины.	1
	всего		72

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

Таблица 2

№		Название разделов и тем	Кол-во часов
1.	15.09	Краткие сведения о строении и функциях организма. Правила поведения во время занятий и на перемене.	1
2.	16.09	Меры по предупреждению травм и ТБ при работе в спортзале	1
3.	22.09	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
4.	23.09	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
5.	29.09	Совершенствование техники упражнений в атлетической гимнастике. Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Плавность движения	1
6.	30.09	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Плавность движения. Формирование правильной осанки	1
7.	06.10	Совершенствование техники упражнений для ног и голени, профилактика плоскостопия.	1
8.	07.10	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Полная амплитуда.	1
9.	13.10	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Ровное положение спины в наклоне.	1
10.	14.10	Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Плавность движения.	1
11.	20.10	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема.	1
12.	21.10	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Динамика усилий.	1
13.	27.10	Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема.	1
14.	28.10	Сдача зачета за четверть по четырехборью	1
15.	03.11	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка	1
16.	10.11	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Работа с тренируемой группой.	1
17.	11.11	Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка.	1
18.	17.11	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка.	1
19.	18.11	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Изоляция упражнений.	1
20.	24.11	Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка	1
21.	25.11	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка.	1
22.	01.12	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Формирование правильного двигательного навыка.	1
23.	02.12	Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка.	
24.	08.12	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого	1

		пояса. Формирование правильного двигательного навыка.	
25.	09.12	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Формирование правильного двигательного навыка	1
26.	15.12	Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка	1
27.	16.12	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка.	1
28.	22.12	Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Формирование правильного двигательного навыка	1
29.	23.12	Сдача зачета заII четверть по четырехборью	
30.	29.12	Правила поведения во время занятий и на перемене.	1
31.	12.01	Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортзале.	1
32.	13.01	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти	1
33.	19.01	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины.	1
34.	20.01	Развитие силовой выносливости ног и голени, на ягодичные	1
35.	26.01	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы	1
36.	27.01	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие	1
37.	02.02	Развитие силовой выносливости ног и голени, на сгибатели.	1
38.	03.02	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы	1
39.	09.02	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на пресс	1
40.	10.02	Развитие силовой выносливости ног и голени, на разгибатели	1
41.	16.02	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные	1
42.	17.02	Развитие силовой выносливости спины и пресса на косые	1
43.	23.02	Развитие силовой выносливости ног и голени на икроножные	1
44.	24.02	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса на грудные	1
45.	02.03	Развитие силовой выносливостиспины и пресса на длинные мышцы спины	1
46.	03.03	Развитие силовой выносливости ног и голени, на ягодичные	1
47.	09.03	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса на трапецевидные	1
48.	10.03	Развитие силовой выносливости спины ипресса на широчайшие	1
49.	16.03	Сдача зачета заIII четверть по четырехборью	1
50.	17.03	Развитие силовой выносливости ног и голени на сгибатели бедер	1
51.	23.03	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти	1
52.	24.03	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на пресс	1
53.	30.03	Развитие силовой выносливости ног и голени, на разгибатели бедер	1
54.	31.03	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы	1
55.	06.04	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на косые	1
56.	07.04	Развитие силовой выносливости ног и голени, на икроножные	1
57.	13.04	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы	1
58.	14.04	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на длинные	1

		мышцы спины.	
59.	20.04	Развитие силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер	1
60.	21.04	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные	1
61.	27.04	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие	1
62.	28.04	Развитие силовой выносливости ног и голени, на разгибатели бедер	1
63.	05.05	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные	1
64.	11.05	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на пресс	1
65.	12.05	Развитие силовой выносливости ног и голени, на икроножные	1
66.	18.05	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трапецевидные	1
67.	19.05	Развитие силовой выносливости спины и пресса, на косые	1
68.	25.05	Сдача зачета за IV четверть по четырехборью	1
69.	26.05	Работа с тренажерами. Виды и основные функции	1
70.	01.06	Работа с тренажерами. Стартовое положение, правильный захват	1
71.	02.06	Работа с тренажерами. Плавность движения	1
72.	08.06	Работа с тренажерами. Выбор нагрузки	1
	всего	Итого:	72 часа