

Букина Наталья Вячеславовна Гражданское образование
Букина Наталья Вячеславовна
Дата: 2025.11.06 15:31:42 +0500
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Собинского муниципального округа
Детский (подростковый) центр г. Лакинска

Принята
педагогическим советом
Протокол № 5 от 27.05.2025

Директор МБУ ДО ДДЦ г. Чакинска
Я.В. Бухина
приказ № 32 от 27.07.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 13 – 18 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый
Статус программы: модифицированная, неадаптированная

Составитель
Малинина Светлана Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Лакинск, 2025 год

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3-14
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15-17
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации.....	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Методические материалы.....	
2.6. Список литературы	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"

5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Программа разработана на основании одноимённой программы педагога дополнительного образования Выровской СОШ Ульяновской области Романова В.И. и соотносится с программой по физической культуре для средних школ Ляха В.И., Зданевича А.А., М.: Просвещение, 2021 г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Своевременность программы. Программа необходима для реализации в учреждении дополнительного образования, т.к. забота о здоровье и формирование навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения являются фундаментом здорового общества и здоровой страны.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

ОФП - это спорт, но без него не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на юношей от 13 до 18 лет и предназначена для объединения спортивной направленности в учреждении дополнительного образования. Количество детей составляет 10-12 человек.

Объём и срок освоения программы. Режим занятий

Данная программа рассчитана на 3 года, занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год)

Формы и методы обучения

Образовательный процесс по программе ведется в очной форме.

Форма организации детей на занятии:

- групповая;
- парная;
- индивидуальная.

В программе применяются такие методы и формы, как:

- познавательные тематические беседы;
- игровая форма занятия;
- тренировочные упражнения;
- тренинги;
- наглядные методы обучения.

Особенности организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В секцию принимаются юноши, прошедшие медицинский контроль и имеющие

допуск врача. Все занимающие в секции распределяются по группам с учётом возраста и уровня спортивной подготовки. 1-ый год обучения 13-15 лет, 2-ой год обучения 15- 16, 3-й год обучения 16- 18 лет.

Уровень программы – базовый.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности, привитие интереса к спорту, развитие индивидуальных задатков.

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, гибкости, а также упражнения со штангой: жим штанги лёжа, приседание со штангой, становая тяга.

Общая физическая подготовка направлена на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применения во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии.

Общая физическая подготовка имеет оздоровительное значение: в процессе занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата: костей, связок, сухожилий, мышц; усиливается кровообращение мышечных тканей, что способствует их развитию. Тренировки с тяжестями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, а также возрастает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Специальная физическая подготовка включает в себя большое количество вспомогательных упражнений. Непосредственными условиями выполнения этих задач является привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, стремление к самосовершенствованию.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Способствовать формированию гармонично-развитой, общественно-активной личности, посредством расширенного изучения образовательной области физической культуры общей физической подготовки

Задачи программы:

- *Обучающие:*
 - обучить основным двигательным навыкам при расширенном изучении образовательной области физической культуры ОФП;
 - познакомить с техникой выполнения элементов легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр;
 - формировать технико-тактические навыки в различных видах спорта;
 - научить теоретическим и практическим основам тренировки;
 - овладеть правилами соревнований по различным видам спорта;
 - добиваться высокого уровня спортивных результатов в соответствии со способностями и возрастными особенностями детей.
 - развивать основные двигательные качества;

- развивать специальные физические качества;

• *Развивающие:*

- развивать у обучающихся внимательность, ответственность и наблюдательность;
- развивать нравственные качества;
- привить умение работать в команде, нести ответственность за личный вклад в командное дело;
- прививать коммуникативную культуру, умение общаться;
- развитие умственных и физических способностей.
- развивать потребность к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности.
- способствовать формированию навыков здорового образа жизни у детей и подростков;
- способствовать укреплению, поддержанию и сохранению здоровья;
- способствовать приобретению знаний, умений и навыков в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области ЗОЖ.

• *Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность и ответственность;
- воспитывать толерантность;
- предупреждать асоциальное поведение и склонность к вредным привычкам;
- воспитывать целеустремленность средствами ОФП;
- популяризировать и пропагандировать ОФП;
- сохранять, поддерживать и умножать традиции Российского спорта.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(216 часов, 6 часов в неделю)

Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения	1	1	-	-
2. Гигиенические знания, строение и функции мышц.	6	4	2	Устный опрос
3. Техника безопасности	3	3	-	Устный опрос
4. Общая физическая подготовка	159	-	159	Практическая работа
5. Подвижные игры	6	-	6	Практическая работа
6. Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Практическая работа
7. Лёгкая атлетика	24	-	24	Практическая работа

8. Гимнастика	15	-	15	Практическая работа
ИТОГО	216	8	208	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(216 часов, 6 часов в неделю)

Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения	2	2	-	-
2. Гигиенические знания, строение и функции мышц.	6	4	2	Устный опрос
3. Техника безопасности.	3	3	-	Устный опрос
4. Общая и специальная физическая подготовка.	159	-	159	Практическая работа
5. Средства восстановления.	6	2	4	Практическая работа
6. Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Практическая работа Тест
7.Гимнастика.	15	-	15	Практическая работа
8. Лёгкая атлетика.	24	-	24	Практическая работа
ИТОГО	216	11	205	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(216 часа, 3 часа в неделю)

Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1. Вводное занятие.	2	2	-	-
2. Основы спортивной физиологии.	6	2	4	Устный опрос
3. Техника безопасности	3	3	-	Устный опрос

4. Специальная физическая подготовка.	151	-	151	Практическая работа
5. Средства восстановления.	13	2	11	Практическая работа
6. Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Практическая работа
7. Гимнастика.	15	-	15	Практическая работа
8. Лёгкая атлетика.	24	-	24	Практическая работа
ИТОГО	216	9	207	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство обучающихся с программой, её задачами. Инструктаж по правилам поведения и техникой безопасности в детском подростковом центре.

Тема 2. Гигиенические знания. Строение и функции мышц

Составление режима дня с учётом спортивных нагрузок, рациональное сбалансированное питание, строение и функции мышц, мышцы- синергисты и мышцы-антропонисты.

Тема 3. Техника безопасности

Меры предосторожности при занятиях с отягощением: тщательная разминка, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает в себя различные аэробные упражнения: бег, прыжки, подтягивание, подъём корпуса из положения лёжа, скакалка, отжимание лёжа в упоре, упражнения на гибкость, гантельная гимнастика, а также упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, голени, и упражнения на растягивание мышц.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема 5. Подвижные игры

Игры являются хорошим средством развития физических качеств, а также способствуют развитию внимания, сообразительности, воспитанию дружбы и товарищества.

Практика: организация и проведение подвижных игр

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство обучающихся с программой, её задачами. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности в детском подростковом центре.

Тема 2. Гигиенические знания. Строение и функции мышц.

Составление режима дня с учётом спортивных нагрузок, рациональное сбалансированное питание, строение и функции мышц, мышцы-синергисты и мышцы-антропогонисты.

Тема 3. Техника безопасности

Меры предосторожности при занятиях с отягощением: тщательная разминка, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя различные аэробные упражнения: : бег, прыжки, подтягивание, подъём корпуса из положения лёжа, скакалка, отжимание лёжа в упоре, упражнения на гибкость, гантельная гимнастика, а также упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, голени, и упражнения на растягивание мышц.

Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся: жим лёжа, приседание со штангой, становая тяга. К вспомогательным упражнениям для жима лёжа относятся: жим лёжа узким хватом, жим на наклонной скамье, разведение гантелей, лёжа на горизонтальной скамье; французский жим; разгибание рук на тренажере; жим штанги сидя (лёжа) с грузом; отжимание на брусьях. К вспомогательным упражнениям для приседания относятся: жим ноги на тренажере лежа; разгибание ног на тренажёре сидя. К вспомогательным упражнениям для станововой тяги относятся наклоны со штангой на плечах.

Тема 5. Средства восстановления

Педагогические средства восстановления: планирование нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха, переключение на другие виды деятельности, активный отдых.

Психологические средства восстановления: аутотренинг, просмотр фильмов на спортивную тематику.

Медико-биологические средства восстановления: массаж, тепловые ванны, душ, сбалансированная диета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство обучающихся с программой, её задачами. Инструктаж по правилам поведения и техникой безопасности в детском подростковом центре.

Тема 2. Основы спортивной физиологии.

Физиологические факторы, влияющие на развитие силы, воздействие, оказываемое атлетической тренировкой на организм занимающихся.

Тема 3. Техника безопасности

Меры предосторожности при занятиях с отягощением: тщательная разминка, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся: жим лёжа, приседание со штангой, становая тяга. К вспомогательным упражнениям для жима лёжа относятся: жим лёжа узким хватом, жим на наклонной скамье, разведение гантелей, лёжа на горизонтальной скамье; французский жим; разгибание рук на тренажере; жим штанги сидя (лёжа) с грузом; отжимание на брусьях. К вспомогательным упражнениям для приседания относятся: жим ноги на тренажере лежа; разгибание ног на тренажёре сидя. К вспомогательным упражнениям для становой тяги относятся наклоны со штангой на плечах.

Тема 5. Средства восстановления.

Педагогические средства восстановления: планирование нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха, переключение на другие виды деятельности, активный отдых.

Психологические средства восстановления: аутотренинг, просмотр фильмов на спортивную тематику.

Медика - биологические средства восстановления: массаж, тепловые ванны, душ, сбалансированная диета.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- Обучающиеся овладели основными двигательными навыками;
- овладели техникой выполнения элементов лёгкой атлетики, гимнастики, подвижных игр;
- учащиеся усвоили теоретические и практические основы тренировки;
- обучающиеся знают правила соревнований по различным видам спорта;
- обучающиеся показывают спортивные результаты в соответствии со способностями и возрастными особенностями детей;
- развиты основные двигательные качества.

Развивающие:

- у обучающихся развиты внимательность и наблюдательность;
- развиты нравственные качества;
- привито умение работать в команде, нести ответственность за личный вклад в командное дело;
- сформировано умение общаться, коммуникативная культура;

- развиты умственные и физические способности;
- привита потребность к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности;
- привиты навыки ЗОЖ;
- созданы условия для сохранения и укрепления здоровья;
- предоставлена возможность приобретения знаний, умений и навыков в области гигиены и медицины.

Воспитательные:

- сформированы ответственность и дисциплинированность;
- привито чувство толерантности;
- созданы условия для профилактики асоциального поведения и вредных привычек;
- учащиеся получили знания по организации занятий по ОФП;
- учащиеся получили знания о традициях российского спорта.

К концу первого года обучающиеся должны:

Знать:

- особенности и содержание физических упражнений общеукрепляющей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия общей физической подготовки;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью эффективности занятий физической культурой.

Демонстрировать:

- следующие физические способности: (бег 60 м с высокого старта с опорой на руку – 9,6 с); силовые (прыжок в длину с места – 180 см, подтягивание – 8 раз, отжимание от пола- 34 раза, поднимание туловища из положения лежа- 20 раз, приседание 90 раз, 6- минутный бег – 1300м); координационные (челночный бег 3*10м – 8,1 сек, прыжки со скакалкой – 120 раз /мин).

К концу второго года обучающиеся должны:

Знать:

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и

свойств личности посредством регулярных занятий физической подготовкой;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками взрослыми, владеть культурой общения;

Демонстрировать.

- силовые физические способности: жим штанги лёжа - 60 кг, приседание со штангой – 40 кг, становая тяга – 88 кг.

К концу третьего года обучающиеся должны:

Знать:

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Демонстрировать:

- силовые физические способности: жим штанги лёжа – 60 кг, приседание со штангой – 40 кг, становая тяга – 88 кг.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	Сентябрь	Май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
2	Сентябрь	Май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3	Сентябрь	Май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для занятий с обучающимися имеется спортивный зал + гимнастические маты, гантели, гири, эспандер, скакалки, штанги. В зале имеются тренажеры для развития скоростно-силовых качеств, укрепления различных групп мышц.

Информационное обеспечение:

Плакаты с образцами упражнений, стенды.

Кадровое обеспечение:

Занятия в объединении осуществляют педагог дополнительного образования, совместитель., учитель физической культуры первой квалификационной категории.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется в рабочем порядке при выполнении тренировочных заданий. В конце года выполняются контрольные нормативы, тест-опросы. При реализации программы предусмотрена промежуточная (в декабре) и итоговая (в мае) аттестация обучающихся:

- подтягивание;
- сгибание рук от пола;
- прыжки через скакалку (1 мин);
- приседание со штангой;
- жим лёжа.

По итогам промежуточной и итоговой аттестации оформляются карточки учета результатов освоения ДООП

2.4. Оценочные материалы

Оценочными материалами для достижения показателей являются тесты и контрольные нормативы

2.5. Методическое обеспечение

«Комплексная программа физического воспитания учащихся» под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2021;

Общая физическая подготовка личности: учеб. пособие / В. Г. Афанасьев, Е. Ф. Суханьков ; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 148 с. – ISBN 978-5-89368-826-9.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, фронтальная беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный;
- наблюдение;
- показ (выполнение педагогом), работа по инструкции;
- практический (выполнение упражнений).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

2.4. Список литературы

Для педагога

1. Боб Андерсон Растворка для поддержания гибкости мышц и суставов. М.: Попурри, 2017, 781 с.
2. Бумаркова Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. М.: НИУ МГСУ, 2015, 465 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2014; 249 с. с ил.
4. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений. -М: Владос, 2003. 135 с.
5. Фомин Н.А. , Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности» - М.: Физкультура и спорт, 2011. 235 с.

Для обучающихся:

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: практика. Пособие. 2-е изд. М.: Айрис ПРЕСС, Айрис дидактика, 2004. 192с.
2. Михайлова М.А., Воронина, Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2004. 112с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1.				Беседа	3	Вводное занятие. Знакомство с оборудованием. Гигиенические знания.	Спортивный зал	Тест
2.					3	Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стрит-бол, настольный теннис.	стадион	
3.					3	Бег: спиной вперед, боком, приставными шагами, с многоскоками, с прыжками и поворотами в движении, по сигналу и без сигнала, с различными положениями рук, с мячом, спиной вперед, по ломаной линии, с обеганием препятствий, бег с остановкой по сигналу. Бег из различных исходных положений, бег с препятствиями, бег с отягощениями, бег в парах, тройках, с гандикапом, с остановками по различным сигналам.	стадион	
4.					3	Прыжки со скакалкой (короткой и длинной): с вращением вперед, назад, на одной и двух ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в присяде, полуприсяде	Спортивный зал	
5					3	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами:	Спортивный зал	

						скакалкой, гимнастической палкой, с мячами (баскетбольными, теннисными), обручами		
6					3	Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических скамейках, у гимнастических стенок.	Спортивный зал	
7					3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, в висе	Спортивный зал	
8					3	Упражнения для мышц туловища: - упражнения для формирования и поддержания правильной осанки – наклоны вперед, назад, в сторону с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине, поочередное и попеременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища из положения лежа на спине, круговые движения ногами в положении леща на спине и стоя, упражнения для ног «ножницы» в	Спортивный зал	

						положении лежа на спине и в висе		
9					3	Упражнения с отягощением для силы мышц (рук, ног, туловища): с набивными мячами, гантелями, штангой, на тренажерах.	Спортивный зал	
10					3	Упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки на месте в движении, многоскоки. выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания из упора присев с отягощением.	Спортивный зал	
11					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц кисти.	Спортивный зал	
12					3	Упражнения для общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
13					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для сгибателей рук.	Спортивный зал	
14					3	Упражнения для разгибателей рук. Упражнения для общего развития мышц ног.	Спортивный зал	
15					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
16					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
17					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
18					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения	Спортивный зал	

						для развития разгибателей рук.		
19					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для развития брюшного пресса.	Спортивный зал	
20					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
21					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса.	Спортивный зал	
22					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
23					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
24					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
25					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса	Спортивный зал	
26					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
27					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
28					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
29					3	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения мышц пресса.	Спортивный зал	

30					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
31					3	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
32					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для развития кисти.	Спортивный зал	
33					3	Упражнения для сгибателей рук. Упражнения для разгибателей рук.	Спортивный зал	.
34					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
35					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
36					3	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
37					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для развития кисти.	Спортивный зал	
38					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
39					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
40					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.	Спортивный зал	
41					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц	Спортивный зал	

						сгибателей рук.		
42					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
43					3	Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
44					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
45					3	Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
46					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	Спортивный зал	
47					3	Упражнения для развития разгибателей рук. Упражнение для развития сгибателей рук.	Спортивный зал	
48					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
49					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	
50					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для разгибателей рук.	Спортивный зал	
51					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
52					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	

53					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
54					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
55					3	Упражнения для мышц разгибателей рук. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
56					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для пресса.	Спортивный зал	
57					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
58					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	
59					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
60					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
61					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
62					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
63					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития разгибателей рук.	Спортивный зал	
64					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для развития брюшного пресса.	Спортивный зал	

65					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
66					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса.	Спортивный зал	
67					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
68					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
69					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
70					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	
71					3	Упражнение для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
72					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
73					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
74					3	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
75					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	

76					3	Кроссовая подготовка. Упражнения для лучезапястного сустава кисти: вращательные движения, с отягощением, обволакивающие вращения мяча вправо, влево, на месте и в движении, броски с обволакиванием мяча через плечо, скрестно через плечо.	стадион	
77					3	Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стрит-бол, настольный теннис	стадион	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1.					3	Вводное занятие. Знакомство с оборудованием. Гигиенические знания.	Спортивный зал	
2.					3	Комплексы общеразвивающих упражнений без предмета Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: скакалкой, гимнастической палкой, с мячами (баскетбольными, теннисными)	Спортивный зал	
3.					3	Упражнения для развития выносливости и скоростно-силовых качеств: -бег в различном темпе -прыжки со скакалкой (длинной	стадион	

						короткой) в различном темпе, различной интерпретации -подвижные игры -эстафеты с преодолением препятствий -полоса препятствий -спортивные игры по упрощенным правилам		
4.					3	-подвижные игры различной интерпретации -эстафеты с преодолением препятствий -полоса препятствий -спортивные игры по упрощенным правилам	стадион	
5.					3	Упражнения для развития ловкости, координации: -прыжки в длину, - упражнения с мячом,	Спортивный зал	
6.					3	Упражнения для развития вестибулярного аппарата и равновесия -гимнастические упражнения -элементы акробатики	Спортивный зал	
7.					3	Упражнения для развития силы: - в общем строю 16 -с отягощением -прыжковые упражнения -на тренажерах	Спортивный зал	
8.					3	Упражнения для развития гибкости: -специальные упражнения в висе и упоре, -«стреч»	Спортивный зал	

						-гимнастические упражнения: основной, выборочной и прикладных видов гимнастики		
9.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
10.					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
11.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
12.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса.	Спортивный зал	

13.					3	Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
14					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
15.						Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	
16.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса	Спортивный зал	
17.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
18.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
19.					3	Упражнения для развития	Спортивный	

						дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	зал	
20.						Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.		
21.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
22.					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
23.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	

24.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса.	Спортивный зал	
25.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
26.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
27.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	
28.					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
29.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
30					3	Упражнения для развития	Спортивный	

						дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	зал	
31.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса.	Спортивный зал	
32.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
33.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса	Спортивный зал	
34.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
35.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
36.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для пресса.	Спортивный зал	
37.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
38.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	
39.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для пресса.	Спортивный зал	
40.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	
41.					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
42.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития	Спортивный зал	

						пресса.		
43.					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
44.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
45.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	
46.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц Упражнения для пресса	Спортивный зал	
47.					3	Упражнения для развития грудных мышц Упражнения для пресса	Спортивный зал	
48.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
49.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	
50.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса	Спортивный зал	
51.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
52.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
53.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
54.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения	Спортивный зал	

						для развития грудных мышц		
55.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
56.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса	Спортивный зал	
57.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
58.					3	Упражнения для развития грудных мышц Упражнения для пресса	Спортивный зал	
59.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
60.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
61.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	
62.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
63.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса	Спортивный зал	
64.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
65.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
66.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	

67.					3	Упражнения для развития грудных мышц Упражнения для пресса	Спортивный зал	
68.					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
69.					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц	Спортивный зал	
70.					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
71.					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
72.					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса	Спортивный зал	
73.					3	Упражнения для развития гибкости: -специальные смешанные упражнения в висах и упорах, -«стреч» -акробатические - гимнастические упражнения: основной, выборочной и прикладных видов гимнастики	Спортивный зал	
74.					3	Упражнения для развития выносливости и скоростно-силовых качеств: -бег в различном темпе 17 -прыжки со скакалкой (длинной короткой) в различном темпе, различной интерпретации - подвижные игры -эстафеты с преодолением препятствий -полоса препятствий -спортивные игры с заданием на игру	стадион	

75.					3	Упражнения для развития вестибулярного аппарата и равновесия: -гимнастические упражнения -акробатические элементы и связки -упражнения на повышенной опоре -упражнения с закрытыми глазами (равновесия различной модификации) -прыжки с вращением на 180; 360; 720 градусов -прыжки в глубину и в высоту с поворотами на 180; 360;720 градусов	стадион	
-----	--	--	--	--	---	--	---------	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1				Беседа	3	Вводное занятие. Знакомство с оборудованием. Гигиенические знания.	Спортивный зал	Тест
2					3	Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стритбол, настольный теннис.	стадион	
3					3	Бег: спиной вперед, боком, приставными шагами, с многоскоками, с прыжками и поворотами в движении, по сигналу и без сигнала, с различными положениями рук, с мячом, спиной вперед, по ломаной линии, с обеганием препятствий, бег с остановкой по сигналу. Бег из различных исходных положений, бег с препятствиями, бег с отягощениями, бег в парах, тройках, с гандикапом, с остановками по различным сигналам.	стадион	
4					3	. Прыжки со скакалкой (короткой и длинной): с вращением вперед, назад, на одной • и двух ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в	Спортивный зал	

						приседе, полуприседе		
5					3	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: скакалкой, гимнастической палкой, с мячами (баскетбольными, теннисными), обручами	Спортивный зал	
6					3	Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических скамейках, у гимнастических стенок.	Спортивный зал	
7					3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, в висе	Спортивный зал	
8					3	Упражнения для мышц туловища: - упражнения для формирования и поддержания правильной осанки – наклоны вперед, назад, в сторону с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине, поочередное и	Спортивный зал	

						попеременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища из положения лежа на спине, круговые движения ногами в положении леща на спине и стоя, упражнения для ног «ножницы» в положении лежа на спине и в висе		
9					3	Упражнения с отягощением для силы мышц (рук, ног, туловища): с набивными мячами, гантелями, штангой, на тренажерах.	Спортивный зал	
10					3	. Упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки на месте в движении, многоскоки. выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания из упора присев с отягощением.	Спортивный зал	
11					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц кисти.	Спортивный зал	
12					3	Упражнения для общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
13					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для сгибателей рук.	Спортивный зал	
14					3	Упражнения для разгибателей рук. Упражнения для общего развития мышц ног.	Спортивный зал	
15					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц.	Спортивный зал	

						Упражнения для развития мышц спины.		
16					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
17					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
18					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития разгибателей рук.	Спортивный зал	
19					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для развития брюшного пресса.	Спортивный зал	
20					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
21					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса.	Спортивный зал	
22					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
23					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
24					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	

25					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса	Спортивный зал	
26					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
27					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
28					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
29					3	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения мышц пресса.	Спортивный зал	
					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
30					3	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
31					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для развития кисти.	Спортивный зал	
32					3	Упражнения для сгибателей рук. Упражнения для разгибателей рук.	Спортивный зал	.
33					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	

34					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
35					3	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
36					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для развития кисти.	Спортивный зал	
37					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
38					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
39					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.	Спортивный зал	
40					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц сгибателей рук.	Спортивный зал	
41					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
42					3	Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
43					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	

				3	Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
44				3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития дельтовидных мышц.	Спортивный зал	
45				3	Упражнения для развития разгибателей рук. Упражнение для развития сгибателей рук.	Спортивный зал	
46				3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
47				3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	
48				3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для разгибателей рук.	Спортивный зал	
49				3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
50				3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
				3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
51				3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	

52					3	Упражнения для мышц разгибателей рук. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
53					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для пресса.	Спортивный зал	
54					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
55					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	
56					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
57					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития мышц спины.	Спортивный зал	
					3	Упражнения для развития грудных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
58					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
59					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития разгибателей рук.	Спортивный зал	
60					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для развития брюшного пресса.	Спортивный зал	

61					3	Упражнения для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
62					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса.	Спортивный зал	
63					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
64					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	
65					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
66					3	Упражнения общего воздействия на мышцы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	
67					3	Упражнение для развития кисти. Упражнения для развития мышц шеи.	Спортивный зал	
68					3	Упражнения для мышц сгибателей рук. Упражнения для мышц разгибателей рук.	Спортивный зал	
69					3	Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
70					3	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития пресса.	Спортивный зал	

71					3	Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития грудных мышц.	Спортивный зал	
72					3	Кроссовая подготовка. Упражнения для лучезапястного сустава кисти: врацательные движения, с отягощением, обволакивающие вращения мяча вправо, влево, на месте и в движении, броски с обволакиванием мяча через плечо, скрестно через плечо.	стадион	
73					3	Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стритбол, настольный теннис	стадион	