

Комитет по образованию администрации
Городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда
Детско-юношеский центр «Московский»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от «28» мая 2024 года

Утверждаю
Директор МАУДО ДЮЦ «Московский»

Л.К. Козынченко
Приказ № 77 от «21» августа.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Клуб атлетической гимнастики»**

Возраст обучающихся: 7 - 16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Логунова Наталья Георгиевна
педагог дополнительного образования

г. Калининград
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб атлетической гимнастики» направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность атлетической гимнастики в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития участника образовательного процесса.

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулости, впалой груди, неправильной осанки, слабых мышц и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

обеспечивает развитие коммуникативной активной, саморазвивающейся личности детей и подростков, его индивидуальных способностей и личностных качеств. В результате прохождения программы ребенок приобретает необходимый набор знаний, умений и навыков, позволяющих впоследствии применять их для практической деятельности в повседневной жизни, школы.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на охрану и укрепление здоровья, совершенствование форм и функций организма, на формирование здоровой, физически и духовно совершенной, морально стойкой личности, а также на освоение двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний и развитие физических качеств. Физическое воспитание неразрывно связано с другими видами воспитания: нравственным, гуманистическим, эстетическим, умственным, трудовым и др.

Спортивная подготовка - специальная направленность физического воспитания.

Физическая подготовленность - уровень развития физических качеств, уровень овладения двигательными действиями.

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания.

Физическое совершенство - высокая степень здоровья, высокий уровень физической подготовленности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб атлетической гимнастики» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшение их самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся подросткового возраста.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Практическая значимость программы

Большое значение для подростков формирование у юношей и девушек стремления к физическому самосовершенствованию. Программа нацелена на выработку у подростков и юношества целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. В программе обеспечивается дифференцированный,

индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, возраста. Программа позволяет заниматься с детьми разного уровня физического и психического развития. Начальный уровень предполагает минимальную сложность предлагаемых упражнений, приобретение навыков занятий на различных тренажёрах. Базовый уровень предполагает развитие навыков самостоятельного выполнения комплексов упражнений, умения комбинировать их для развития определённой группы мышц.

Принципы отбора содержания программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;
- осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям, предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития;
- дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения;
- доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Отличительные особенности программы

Обеспечение двигательной активности детей, улучшение самочувствия, исправление осанки, улучшение состояния здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся младшего и подросткового возраста.

Укрепление плечевого, мышечного каркаса, подготовка к сдаче всесоюзных норм ГТО, привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

Цель программы

Цель: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи программы

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение истории атлетической гимнастики
- изучение правил спортивной гигиены, питания и закаливания
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения
- увеличение силовых показателей и мышечного объема

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремленности
- воспитание умения самостоятельно заниматься
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб атлетической гимнастики» предназначена для обучающихся в возрасте 7-16 лет. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 9-11 человек.

Формы обучения по программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов на 1 году обучения – по 2 часа 2 раз в неделю – 144 часа в год.

Общее количество часов на 2 году обучения – по 3 часа 2 раз в неделю – 216 часов в год.

Общее количество часов на 3 году обучения – по 3 часа 2 раз в неделю – 216 часов в год.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, для школьников младшего возраста – по 30 минут, среднего и старшего звена – по 45, между занятиями установлены 10 – минутные перемены.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года. На полное освоение программы требуется 576 часов.

Основные методы обучения

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

Словесные методы: объяснения, указания, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.

Наглядные методы:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
- использование наглядных пособий (схемы, видео)
- имитация (подражание)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)

Практические методы:

- повторение упражнений без изменений, с изменениями
- тестирование
- тренировка
- игры, соревнования.

Планируемые результаты

По окончании **первого года** обучения предполагается, что обучающиеся должны *знать*:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики;
- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки;
- уметь составлять комплексы упражнений.

По окончании **второго года** обучения, обучающиеся должны *знать*:

- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Уметь:

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

- составлять комплекс упражнений для различных групп мышц.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны *знать*:

- знание истории возникновения атлетической гимнастики
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных

навыков

- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности
- расширение общего кругозора
- развитие коммуникативных качеств.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития атлетической гимнастики, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять атлетическую гимнастику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия атлетической гимнастики с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять упражнения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний

- **Высокий уровень знаний.** Знать правила техники безопасности поведения в тренажерном зале. Умение составить самостоятельно комплекс утренней гимнастики из 10 упражнений. Знать и уметь пользоваться питьевым режимом. Правильное питание. Умение правильно определить у себя пульс. Иметь знания о вирусных заболеваниях и правильно использовать постельный режим. Умение вести свой спортивный дневник и анализировать свое физическое состояние и рост мышц. Широкий аспект знаний по олимпийским играм и следить за последними спортивными событиями. Уверен в своих знаниях.

- **Средний уровень знаний.** Неуверенные ответы, недосказанность. Нет полной уверенности и не до конца раскрыта тема. Требуется подсказки, не до конца отвечает на заданную тему. Слабо развита речь. Не до конца формулирует свою тему.

- **Низкий уровень знаний.** Изложение материала сбивчивое, обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Требуется постоянно подсказки, корректировки названий упражнений, наводящие вопросы по теме. Путанно объясняет тот или иной материал. Плохо знает правила техники безопасности и гигиенические требования.

2. Уровень практических знаний

- **Высокий уровень знаний.** Все упражнения выполняются координационно правильно. Движения поддерживаются правильным дыханием в сочетании выполнения упражнений. Осмысленно меняет нагрузку и самостоятельно исправляет ошибки. Упражнения выполняет безупречно, без ошибок, с высоким физическим показателем. Стремление выполнить тесты с наивысшим показателем. Умеет применять свой вес при силовых упражнениях. В конечном результате может работать на подстраховке и исправлять партнеру ошибки. Может сам оценивать свои и партнера действия.

- **Средний уровень знаний.** Все упражнения выполняются координационно правильно. Движение поддерживается правильным дыханием. Гибкость разработана, силовая подготовка способна выдержать в висе на высокой перекладине свое тело. Не совсем умеет владеть своим телом при скоростных зачетах, владеет правильной техникой при силовых упражнениях и слабая мышечная сила. Требуется дополнительных комплексов упражнения для развития силы и координации.

- **Низкий уровень знаний.** Обучающийся должен обладать техникой контрольных упражнений, результаты занижены, слабая мышечная сила, ленится при выполнении упражнений. Координация движения не

соответствует правильному выполнению. Движения не соответствуют дыханию. Требуется дополнительный облегченный комплекс упражнений и дополнительных подсказок и исправлений.

Физические способности	Контрольные тесты	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	Упор присев,	10раз	12раз	15-20раз	8-9раз	10-12раз	14-18раз
	Упор лежа 15с	14раз	15раз	17-20раз	12-14	13-15раз	16-18раз
Координационные	Челночный бег	10.2сек	9.2-9.4сек	8.9-9.1сек	10.4.6сек	9.4-9.6сек	8.9-9.1сек
	3х10сек	9.0сек	8.7-8.9сек	7.9-8.0сек	9.9сек	9.0сек	8.4сек
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	1м	1м20см	1м40см	1м	1м20см	1м40см
Гибкость	Наклоны туловища с касанием носков ног руками на счет 5	0	2см	4см	2см	5-6см	7-10см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине мальчики (в висе	Рывком 1	1раз	2-3раз			
Силовые	Вис на высокой перекладине, на согнутых руках, подбородок выше перекладины на время				3сек	6сек	7-10сек

Формы подведения итогов реализации программы:

Результативность обучения и формы контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Клуб атлетической гимнастики» оценивается в виде письменного и устного опроса, наблюдения педагога, самостоятельных и практических работ.

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года в виде наблюдения педагога за коммуникативной деятельностью обучающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце учебного года в форме контрольных заданий.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей, соответствия стандартам программы и как один из эффективных путей повышения качества образовательного процесса. По окончании учебного курса проводится *итоговая аттестация* выпускников коллектива, т.к. позволяет всем его участникам оценить реальную результативность.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечивает развитие коммуникативной активной, саморазвивающейся личности детей и подростков, его индивидуальных способностей и личностных качеств. В результате прохождения программы ребенок приобретает необходимый набор знаний, умений и навыков, позволяющих впоследствии применять их для практической деятельности в повседневной жизни.

Способы проверки:

- анкетирование;
- опрос;
- сдача нормативов;
- соревнования;
- тестирование;
- анализ.

Результат выступления на соревнованиях и турнирах – хороший стимул для повышения уровня самосовершенствования каждого атлета.

Организационно-педагогические условия реализации программы **Материально-технические условия (обеспечение):**

- Мат гимнастический – 6 шт.
- Коврик под снаряды – 8 шт.
- Скамья для штанги – 1 шт.
- Гири по 26 кг. – 2 шт.
- Гири по 16 кг. – 2 шт.
- Гантели сборный – 3 шт.
- Блины для сборных гантелей по 500 гр.– 18 шт.
- Гантели – 14 шт.
- Блины к штанге и грузоблоку – 20 шт.
- Гриф для штанги – 3 шт.
- Гриф «Зигзаг» 5 кг. – 1 шт.
- Тренажер «Шагомер» – 1 шт.
- Велотренажер – 1 шт.
- Тренажер с грузоблоками – 1 шт.
- Комбинированный турник – 3 шт.
- Спортивная наклонная скамья – 1 шт.
- Лавка Ийорк – 1 шт.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПиН.

Пространственно-предметная среда (инвентарь, наглядные пособия и др.).

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

1 год обучения

Текущий контроль 1-ое полугодие:

- возникновение атлетической гимнастики;
- меры предосторожности на занятиях - разминка, страховка, использование зажимов;
- аэробные и силовые упражнения;
- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах со специальными приспособлениями;

Промежуточный контроль - 2-ое полугодие:

- история развития атлетической гимнастики;
- строение и функции мышц;
- применение эластичных бинтов, зажимов;
- аэробные упражнения;
- упражнения на растягивание:
- упражнения со штангой;
- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах со спецприспособлениями.

2 год обучения

Текущий контроль 1-ое полугодие.

- физиологические факторы, влияющие на развитие силы и прироста массы;

- тщательную разминку;
- аэробные упражнения (бег, спорт. игры, эстафеты, бадминтон);
- упражнения для растягивания мышц;
- упражнения для развития всех основных мышечных групп – силы, выносливости, гибкости, координации;
- упражнения для мышц шеи, рук, поясничного пояса, груди, спины, брюшного пресса, ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- воспитание воли.

Обучающиеся умеют:

- тщательно разминаться;

- выполнять упражнения на развитие всех основных мышечных групп;
- выполнять упражнения для формирования осанки;
- выполнять упражнения для растягивания.

Обучающиеся полностью овладели:

- грамотным выполнением комплекса упражнений;
- техникой выполнения комплекса упражнений;
- соблюдением правил техники безопасности.

Промежуточный контроль - 2-ое полугодие:

- выполнять упражнения для растягивания.
- воздействие, оказываемое атлетической тренировки, на организм занимающихся;
- меры предосторожности при занятии с отягощениями;
- упражнения общей физической подготовки;
- аэробные упражнения, специальные упражнения;
- упражнения для растягивания мышц;
- силовые упражнения;
- базовые упражнения;
- формирующие упражнения;
- средства восстановления.
- применять на практических занятиях эластичные бинты, зажимы, страховку;
- выполнять аэробные упражнения;
- выполнять упражнения на растягивание;
- выполнять силовые упражнения с гантелями, штангой;
- выполнять упражнения в комплексе для формирования;
- выполнять базовые упражнения в комплексе.

3 год обучения

Текущий контроль 1-ое полугодие.

- построение тренировочного процесса;
- ведение дневника – самоконтроля;
- упражнения для растягивания;
- упражнения для специальной физической подготовки;
- упражнения, способствующие развитию массы, силы;
- упражнения общей физической подготовки - аэробные упражнения;
- комплекс упражнений для развития массы, силы;
- вести дневник - самоконтроля;
- включать аэробные упражнения для общей физической подготовки;
- выполнять упражнения для растягивания;
- выполнять упражнения в комплексе, способствующие развитию массы, силы;
- повышать свою работоспособность.

Промежуточный контроль - 2-ое полугодие:

- правила соревнований;

- построение тренировочного процесса;
- комплекс упражнений, способствующий развитию мышц рук, ног, спины, шеи, пресса, плеч;
- упражнения на рельеф;
- упражнения для растягивания;

выполнять упражнения для растягивания;

- выполнять комплексы упражнений, способствующие развитию мышц ног, рук, плеч, спины, шеи, пресса;
- строить тренировочный процесс;
- работать на рельеф;
- вести дневник самоконтроля;
- составлять комплексы упражнений, способствующие развитию массы, силы;
- работать на рельеф;
- вести дневник самоконтроля.

Итоговая аттестация выпускников.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб атлетической гимнастики».
- экранные видео лекции, видео ролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной образовательной программе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самост. подгот.	Общее кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие.	2			2	Текущий опрос
2.	Основные принципы построения тренировки .	2	20		22	Текущее наблюдение
3.	Комплекс упражнений с использованием собственного веса.	2	24		26	Текущее наблюдение
4.	Текущий контроль.	1	1		2	Текущий контроль
5.	Комплекс упражнений со свободным весом. Система построения круговой тренировки	2	28		30	Самостоятельная работа. Опрос
6.	Комплекс упражнений круговой тренировки.	В процессе занятия	4		4	Самостоятельная работа. Опрос
7.	Комбинированный комплекс упражнений	2	28		30	Текущее наблюдение

8.	Круговой комплекс упражнений с использованием отягощений.	2	22		24	Текущее наблюдение
9.	Итоговое занятие	1	1		2	Сдача нормативов
10.	Промежуточный контроль	1	1		2	Промежут. контроль
Всего за учебный период (аудиторные занятия)		15	129		144	

Содержание программы 1 год обучения (144 часа, 2 часа в неделю)

1. Теоретическая подготовка.

Основы знаний: история развития атлетизма в России;

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в обучающихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь).

2. Начальная система тренировки.

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата;
- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты;
- биомеханические закономерности движений;
- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц;
- основные принципы построения тренировки.

3. Практика.

- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения для мышц ног.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самост. подгот.	Общее кол-во часов	Формы аттестации/контроля
Учебный период						
1.	Вводное занятие.	2			2	Практическое задание

2.	Основные принципы построения тренировки	2	22		24	Самостоятельная работа. Опрос
3.	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса	2	26		28	Текущий опрос
4.	Комбинированный комплекс упражнений	2	30		32	Текущее наблюдение
	Текущий контроль	1	1		2	Зачетные задания
5.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для укрепления мышц	2	28		30	Текущее наблюдение
6.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений	4	32		36	Текущее наблюдение
7.	Система предельных отягощений.	2	26		28	Текущее наблюдение
8.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий.	2	18		20	Текущее наблюдение
9.	Анкетирование, опрос, соревнования	2	4		6	Текущее наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	6		8	Сдача нормативов
Всего за учебный период (аудиторные занятия)		23	193		216	

Содержание программы

2 год обучения (216 часов, 3 часа в неделю)

1. Теоретическая подготовка. Основы знаний:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; место занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в обучающихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

2. Начальная система тренировки.

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата;

- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты;
- биомеханические закономерности движений;
- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц;
- основные принципы построения тренировки.

3. Практика.

- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения для мышц ног.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самост. подгот.	Общее кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
Учебный период						
1.	Вводное занятие.	2			2	Практическое задание
2.	Основные принципы построения тренировки	2	22		24	Самостоятельная работа. Опрос
3.	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса	2	26		28	Текущий опрос
4.	Комбинированный комплекс упражнений	2	26	4	32	Текущее наблюдение
	Текущий контроль	1	1		2	Зачетные задания
5.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для укрепления мышц	2	28		30	Текущее наблюдение
6.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений	4	28	4	36	Текущее наблюдение
7.	Система предельных отягощений.	2	26		28	Текущее наблюдение
8.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий.	2	18		20	Текущее наблюдение
9.	Анкетирование, опрос, соревнования	2	4		6	Текущее наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	6		8	Сдача нормативов
Всего за учебный период (аудиторные занятия)		23	185	8	216	

Содержание программы
3 год обучения (216 часов, 3 часа в неделю)

1. Теоретическая подготовка. Основы знаний:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; место занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в обучающихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

2. Начальная система тренировки.

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата;
- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты;
- биомеханические закономерности движений;
- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц;
- основные принципы построения тренировки.

3. Практика.

- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения для мышц ног.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Кол-во часов	Тема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Название мероприятия, события календарного плана воспитательной работы	Цель и задачи занятия:	Форма и методы обучения	Вид контроля
1	2	Вводное занятие. Правила поведения в тренажерном зале. Комплекс утренней гимнастики. Основные правила техники безопасности, организация рабочего места, правила работы на занятии. Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	« Пусть всегда будет мир»	Формирование у обучающихся ответственного отношения к безопасной жизнедеятельности. Воспитание чувства патриотизма, гордости за свою Родину	Беседа, просмотр презентации, составление памятки..	Устный опрос
2	2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Требования знаний дозировки упражнений. Комплекс ОРУ.		Соблюдать ТБ. Строение и функции мышц; приёмы самоконтроля. Уметь применять эластичные бинты, использовать зажимы, страховать. Работа парами.	Ознакомление. Изучение. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-3 подхода	Самостоятельная работа. Ответы на вопросы.
3	2	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Работа на тренажерах по круговой тренировки. Правила составления тренировочного комплекса. Упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	«Великие просветители Кирилл и Мефодий – создатели славянской азбуки»	Уметь применять эластичные бинты, использовать зажимы, страховать. Работа парами. Способствовать воспитанию чувства гордости за свою культуру, уважения к предкам, оставившим великое духовное наследие.	Беседа. Ознакомление. Изучение. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-3 подхода	Самостоятельная работа. Ответы на вопросы.

4	2	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Разминочный комплекс упражнений.		Знать: упражнения для растягивания мышц для развития силы; аэробные упражнения. Уметь применять теоретические знания в практической деятельности.	Дать представление. Ознакомление с упражнениями. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 1-2	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний. Тестирование.
5	2	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Теория.	«Наше всё. Константин Циолковский – мечты о космосе»	Упражнения для растягивания мышц для развития силы; -аэробные упражнения. Уметь применять теоретические знания в практической деятельности. Воспитание чувства патриотизма.	Беседа. Дать представление. Ознакомление с упражнениями. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 1-2 подхода.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения.
6	2	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Теория.		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение. Дозировка по 2-3 подхода.	Практически: Ознакомление Разучивание. Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Дозировка по 2-3 подхода.	Текущий контроль, наблюдение, оценивание. Тестирование.
7	2	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Теория.	«День бабушек и дедушек»	Знать элементы силовых упражнений и их применение для физического развития. Дозировка по 2-3 подхода. Воспитывать любовь и	Беседа. Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения.

				уважение к старшему поколению, желание доставлять радость близкому, родному человеку. Побуждать детей подбирать ласковые слова для своих бабушек и дедушек.	комплексе.	Оценивание. Тестирование.
8	2	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Теория.		Знать: Беговые упражнения; Элементы спортивных и подвижных игр; Езда на велосипеде; Прыжки с места и разбега и их значение.	Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития
9	2	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Теория.	«Музыка нас связала»	Знать: беговые упражнения; элементы спортивных и подвижных игр; езде на велосипеде; прыжки с места и разбега. Воспитывать у детей познавательный интерес к музыкальной деятельности; формировать умения работать в команде, сопереживать.	Рисунок. Песни. Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития .
10	2	Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Теория.	«Осенний букет учителю»	Уметь применять аэробные упражнения для физического развития и укрепления здоровья. Воспитание у детей чувства дружбы, патриотизма, гордости за свою Родину.	Рисунок. Беседа, Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития

						.
11	2	Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Теория.		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение.	Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
12	2	Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Дозировка по 1-2 подхода		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение.	Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
13	2	Комплекс упражнений на груз. блочных устройствах для мышц ног. Теория.	«Изготовление открыток для папы»	Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение. Воспитывать уважительное отношение к папе, воспитывать доброжелательность у детей в играх, совместной продуктивной деятельности, в общении со взрослыми.	Стихи. Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.

14	2	Комплекс упражнений на груз. блочных устройствах для мышц ног. Теория.		Знать: главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
15	2	Комплекс упражнений на груз. блочных устройствах для мышц рук.		Знать: главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменная. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
16	2	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груз. блочных устройствах.		Знать: главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменная. Самостоятельное прочтение и изучение

						специальной литературы.
17	2	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Теория.		Знать: главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменная. Самостоятельное прочтение и изучение специальной литературы.
18	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	«Мы один народ, у нас одна страна»	Знать: главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику. Воспитание у детей чувства дружбы, патриотизма, гордости за свою Родину.	Рисунки. Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний – письменная. Самостоятельное прочтение и изучение специальной литературы.
19	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.		Знать: меры предосторожности; технику выполнения движений; уровень отягощения; Темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять упражнения для плеч, груди,	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение	Текущий опрос. Оценка знаний – письменная. Самостоя

				спины, рук, выполнять упражнения с гантелями комплексно.	и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	тельное прочтение и изучение спецлитературы.
20	2	Тема: «О спорт ты Мир» Эстафеты. Игры.		Знать: меры предосторожности; технику выполнения движений; уровень отягощения; темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять упражнения для плеч, груди, спины, рук, выполнять упражнения с гантелями комплексно.	Беседа. Рисунки. Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Тестирование.
21	2	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.		Знать: главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Тестирование.
22	2	Правила выполнения		Знать: главные мышечные	Ознакомление с	Текущий

		упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).		группы; соблюдение ТБ.	основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	опрос. Оценка теоретических знаний-письменно. Самостоятельное
23	2	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.		Знать: главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации. Специальная литература.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний-письменно. Самостоятельное
24	2	Круговая тренировка со сменой и сдачи нормативных упражнений. Теория.	«Стихи мамам посвящаем»	Знать: главные мышечные группы; соблюдение ТБ. Воспитывать уважительное отношение к маме, воспитывать доброжелательность у детей в играх,	Стихи. Рисунки. Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации. Специальная литература.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний-письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
25	2	Комплекс упражнений со	Выставка рисунков	Знать: уровень отягощения;	Рисунки.	Текущий

		свободным весом для мышц плечевого пояса.	«Флаг моего государства»	технику выполнения движения; темп выполнения двигательных действий. Уметь: выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями для плеч, рук, груди, спины; Выполнять упражнения комплексно. Воспитание у детей уважительного отношения к государственным символам России, к Конституции – основному закону страны.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	опрос. Оценка теоретических знаний-письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
26	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	«Час мужества»	Знать: уровень отягощения; технику выполнения движения; темп выполнения двигательных действий. Уметь: выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями для плеч, рук, груди, спины; выполнять упражнения комплексно. Воспитывать патриотические чувства к историческому прошлому нашей Родины.	Беседа. Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и применение упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Наблюдение.
27	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Теория.		Знать: уровень отягощения; технику выполнения движения; темп выполнения двигательных действий. Уметь: выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ.

				для плеч, рук, груди, спины; Выполнять упражнения комплексно.	дыхания. Изучение и применение упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	Наблюдение.
28	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног. Теория.	«Художники»	Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития. Расширить знания детей о профессии художник, развивать познавательный интерес к изобразительному искусству.	Рисунки. Беседа. Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
29	2	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения. Теория.	«Имя твоё неизвестно, подвиг твой бессмертен».	Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития. Воспитание сознательной любви к Родине, уважение к историческому прошлому своей истории.	Беседа. Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.

30	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Теория.		Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажеров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
31	2	ЗУН -Практика		Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажеров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
32	2	ЗУН – Теория И практика		Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажеров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.

					упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	
33	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	«Символы России»	Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития. Воспитывать уважительное и бережное отношение к государственным символам России, к историческому прошлому и традициям народов нашей страны	Беседа. Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
34	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	Новый год.	Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности.	Праздник. Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
35	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для		Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия;	Дать представление о значении	Текущий опрос. Фронтал

		мышц спины и бицепса. Теория.		уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	ьный опрос. Оценка знаний - письменно.
36	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Текущий контроль ЗУН	«Под Рождественской звездой»	Знать: значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития. Воспитание интереса к православной культуре; развитие умения общаться в коллективе, в группе через игры и конкурсы.	Концерт. Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	
37	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. контроль ЗУН		Знать средства восстановления. Уметь составлять Сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать уважительное отношение к маме, воспитывать доброжелательность у детей	Стихи. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				в играх,		
38	2	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	«Жемчужины природы»	Выявить уровень усвоенных упражнений. Оценить уровень освоения техники и физического. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде. развития.	Беседа. Рисунок.	Оценка навыков. Уровень подготовленности
39	2	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж	Рисунки. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
40	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Теория.	«900 дней стойкости. Блокада и ее герои»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать патриотические чувства к историческому прошлому нашей Родины.	Видеофильм. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
41	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Теория.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование	Совместный анализ. Текущий контроль.

				Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	нагрузок.	
42	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
43	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Теория.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Викторина. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
44	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса. Теория.	«В мире науки»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Воспитание нравственности как залог успеха межличностных отношений между детьми.	Беседа. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
45	2	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.		
46	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Теория.	«России верные сыны»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Формировать желание знать историю России и передавать из поколения в поколение память о подвигах и величайшем героизме русского народа; Развивать гражданско-патриотические чувства, нравственные начала через ознакомительные беседы о событиях Великой Отечественной войны; Воспитывать чувство гордости за воинов-защитников, любви и уважения к ветеранам войны.	Беседа. Рисунок. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
47	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	«А ну-ка, парни!»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать чувство гордости за воинов-	Соревнования. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				защитников, любви и уважения к ветеранам войны.		
48	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.		Знать средства восстановления. Уметь: Составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
49	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	«Родной язык – наше богатство.	Знать средства восстановления. Уметь: Составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать любовь и уважение к Родине, своей стране и родному языку;	Рисунки. Беседа. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
50	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Теория.	«Скажи нет!!!Вредные привычки»	Знать и уметь выполнять контрольные нормативы.	Беседа. Рисунок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
51	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	«А ну-ка, девочки»	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе	Праздник. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание. Дозировка по 2-3	Фронтальный опрос.

				работы в командах.	подхода	
52	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Теория.	«Гуляй, масленица!!!»	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Праздник. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
53	2	Конкурс рисунка на тему: «Я люблю свою маму.»		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе. Дозировка по 2-3 подхода	Фронтальный опрос.
54	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Дозировка по 2-3 подхода.	Викторина. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	
55	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Теория.	«Наши пернатые друзья»	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в	Викторина. Беседа. Рисунок. Изучение и проработка	Фронтальный опрос.

				гармоничном сочетании. Воспитывать бережное отношение к птицам, желание заботиться о них.	упражнений в комплексе.	
56	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
57	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Теория.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
58	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	«Спортивный квест»	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Праздник. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
59	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
60	2	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.	« Мы первые!!!!»	Уметь выполнять упражнения с отягощениями и физически совершенствоваться. Развивать гражданско-патриотические чувства	Беседа. Рисунок. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

61	2	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.		Уметь выполнять упражнения с отягощениями и физически совершенствоваться.	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
62	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	«Веселые старты»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
63	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса. Теория.	«Береги землю»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)	Беседа. Рисунок. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
64	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
65	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
66	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса. Теория.	«Возложение цветов»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Формировать у детей представление о подвиге народа, который встал на	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				защиту своей Родины в годы Великой Отечественной войны. 2. Воспитание чувства гордости и благодарности солдатам и офицерам Великой Отечественной войны, спасшим человечество от фашизма; 3. Воспитание уважения к ветеранам		
67	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Теория.	«Моя семья!!! Мы рисуем счастье!!!»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)	Викторина. Беседа. Рисунок. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
68	2	Очередной ЗУН за полугодие Практика Челночный бег 3х10м Метание т-м		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
69	2	Результаты дневников наблюдения викторина		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
70	2	Контроль физич. нагрузки. Рывок штанги -7кг Гантели-«крест»-на время Бег – 500м		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
71	2	Контроль физической подготовленности: Жим штанги,		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Соревнования. Изучение и	Фронтальный опрос.

		лежа (максимальный вес), подъем туловища (пресс).			проработка упражнений в комплексе.	
72	2	Спортивный праздник – поздравление всех учащихся с окончанием. Награждение.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Пословицы, Поговорки, сказки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальн ый опрос.

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ занятия	Кол-во часов	Тема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Название мероприятия, события календарного плана воспитательной работы	Цель и задачи занятия:	Форма и методы обучения	Вид контроля
Раздел 1. Вводное занятие						
1	2	Вводное занятие. Основные правила техники безопасности, организация рабочего места, правила работы на занятии. Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	«Пусть всегда будет мир»	Формирование у обучающихся ответственного отношения к безопасной жизнедеятельности. Воспитание чувства патриотизма, гордости за свою Родину	Беседа, просмотр презентации, составление памятки..	Устный опрос
Раздел 2. Основные принципы построения тренировки						
2	2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Требования знаний дозировки упражнений		Знать соблюдать ТБ, строение и функции мышц; приёмы самоконтроля. Уметь применять эластичные бинты, использовать зажимы, страховать. Работа парами.	Ознакомление. Изучение. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-3 подхода	Самостоятельная работа. Ответы на вопросы.
3	2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений с учетом работы в парах Питьевой режим во время тренировки.	«Великие просветители Кирилл и Мефодий – создатели славянской азбуки»	Уметь применять эластичные бинты, использовать зажимы, страховать. Работа парами Способствовать воспитанию чувства гордости за свою	Беседа Ознакомление. Изучение. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-	Самостоятельная работа. Ответы на вопросы.

				культуру, уважения к предкам, оставившим великое духовное наследие.	3 подхода	
4	2	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.		Знать упражнения для растягивания мышц для развития силы; аэробные упражнения. Уметь применять теоретические знания в практической деятельности.	Дать представление. Ознакомление с упражнениями. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-3 подхода	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний. Тестирование.
5	2	Упражнения для растягивания мышц для развития силы; аэробные упражнения. Теория.		Выполнять упражнения для растягивания мышц для развития силы; аэробные упражнения. Уметь применять теоретические знания в практической деятельности.	Дать представление. Ознакомление с упражнениями. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-3 подхода.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения.
6	2	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Теория.		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение. Дозировка по 2-3 подхода.	Практически: Ознакомление. Разучивание. Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Дозировка по 2-3 подхода.	Текущий контроль, наблюдение, оценивание. Тестирование.
7	2	Комплекс упражнений для мышц	«Наше всё.	Знать элементы	Беседа.	Текущий контроль

		спиной с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	Константин Циолковский – мечты о космосе»	силовых упражнений и их применение для физического развития. Дозировка по 2-3 подхода Воспитание чувства патриотизма.	Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
8	2	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Выполнять беговые упражнения; элементы спортивных и подвижных игр; езда на велосипеде; прыжки с места и разбега и их значение.	Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития.
9	2	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Выполнять беговые упражнения; элементы спортивных и подвижных игр; езда на велосипеде; прыжки с места и разбега и их значение.	Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития.
10	2	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода.		Уметь применять аэробные упражнения для физического развития и укрепления здоровья.	Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития.
11	2	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение.	Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
12	2	Правила выполнения упражнений		Знать упражнения для	Фронтальная и	Текущий контроль

		на грузоблочных устройствах (особенности техники). Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение.	индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
Раздел 3. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса						
13	2	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах (особенности Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«День бабушек и дедушек»	Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение. Воспитывать любовь и уважение к старшему поколению, желание доставлять радость близкому, родному человеку. Побуждать детей подбирать ласковые слова для своих бабушек и дедушек.	Стихи. Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
14	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Музыка нас связала»	Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику. воспитывать у детей	Песни. Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.

				познавательный интерес к музыкальной деятельности; формировать умения работать в команде, сопереживать.		
15	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Осенний букет учителю»	Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику. Воспитание понимания детьми нравственных ценностей и создание условий для поиска в ситуации нравственного выбора, развитие эмоциональной и волевой сферы, создание здорового микроклимата в детском коллективе, обеспечение условий для творческой самореализации каждого обучающегося.	Рисунки. Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.

16	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
17	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
18	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний – письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
19	2	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Изготовление открыток для папы»	Знать меры предосторожности; технику выполнения движений; уровень отягощения; темп	Рисунки. Фронтальная и индивидуальная форма организации.	Текущий опрос. Оценка знаний – письменно. Самостоятельное прочтение и

				выполнения двигательных действий. Уметь выполнять упражнения для плеч, груди, спины, рук, выполнять упражнения с гантелями комплексно. Воспитывать уважительное отношение к папе, Воспитывать доброжелательность у детей в играх, совместной продуктивной деятельности, в общении со взрослыми.	Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	изучение спецлитературы.
20	2	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать меры предосторожности; технику выполнения движений; уровень отягощения; темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять упражнения для плеч, груди, спины, рук, выполнять упражнения с гантелями	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Тестирование.

				комплексно.		
21	2	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Тестирование.
22	2	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний-письменно. Самостоятельное
23	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации. Специальная литература.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний-письменно. Самостоятельное
24	2	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации. Специальная литература.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний-письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
25	2	Раздельная тренировочная программа (основные понятия).		Знать уровень отягощения; технику	Ознакомление с основными	Текущий опрос. Оценка

		Правила построения РТП. Дозировка по 2-3 подхода.		выполнения движения; Темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями для плеч, рук, груди, спины; Выполнять упражнения комплексно.	упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	теоретических знаний- письменно. Самостоятельное прочтение и изучение специальной литературы.
Раздел 4. Комбинированный комплекс упражнений						
26	2	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать уровень отягощения; технику выполнения движения; темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями для плеч, рук, груди, спины; выполнять упражнения комплексно.	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и применение упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Наблюдение.
27	2	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать уровень отягощения; технику выполнения движения; темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять двигательные	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Наблюдение.

				действия с грифом и с отягощениями для плеч, рук, груди, спины; Выполнять упражнения комплексно.	и применение упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	
28	2	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Дозировка по 2-3 подхода.	«Мы один народ, у нас одна страна»	Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития. Воспитание у детей чувства дружбы, патриотизма, гордости за свою Родину .	Рисунки. Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
29	2	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.

30	2	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
31	2	Правила подбора веса штанги и гантелей. Дозировка по 2-3 подхода. Круговая тренировка. Теория.		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
32	2	Правила подбора веса штанги и гантелей. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.

				тренажёры для общего физического развития.	упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	
33	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать значение тренажёров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
34	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать значение тренажёров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
35	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать значение тренажёров для физического развития; двигательные	Дать представление о значении тренажёров для физического	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.

				действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	
36	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать значение тренажёров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	
37	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Стихи мамам посвящаем»	Знать средства восстановления. Уметь составлять Сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать уважительное отношение к маме, воспитывать доброжелательность у	Стихи. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				детей в играх,		
38	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Выявить уровень усвоенных упражнений. Оценить уровень освоения техники и физического развития.	Тестирование: Письменно; Практическое.	Оценка навыков. Уровень подготовленности
39	2	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения. Постепенный Дозировка по 2-3 подхода подъем веса.	Выставка рисунков «Флаг моего государства»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж Воспитание у детей уважительного отношения к государственным символам России, к Конституции – основному закону страны.	Рисунки. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
40	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Час мужества»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать	Видеофильм. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				патриотические чувства к историческому прошлому нашей Родины.		
Раздел 5. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для укрепления мышц.						
41	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
42	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
43	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Художники»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Расширить знания детей о профессии	Викторина. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				художник, развивать познавательный интерес к изобразительному искусству.		
44	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Имя твоё неизвестно, подвиг твой бессмертен».	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Воспитание сознательной любви к Родине, уважение к историческому прошлому своей истории.	Беседа. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
45	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
46	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				Аутотренинг. Самомассаж.		
47	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
48	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода.		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
49	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Дозировка по 2-3 подхода.	«Символы России»	Знать средства восстановления. Уметь: Составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать уважительное и бережное отношение к государственным символам России, к историческому	Рисунки. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				прошлому и традициям народов нашей страны		
50	2	Текущий контроль ЗУН		Знать и уметь выполнять контрольные нормативы.		Совместный анализ. Текущий контроль.
51	2	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	Новый год	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности.	Праздник. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание. Дозировка по 2-3 подхода	Фронтальный опрос.
52	2	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Дозировка по 2-3 подхода.	Новый год	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности.	Праздник. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

53	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Под Рождественской звездой»	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Воспитание интереса к православной культуре; развитие умения общаться в коллективе, в группе через игры и конкурсы.	Загадки. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Дозировка по 2-3 подхода	Фронтальный опрос.
54	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода	«Жемчужины природы»	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Дозировка по 2-3 подхода. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.	Викторина. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	
55	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				в гармоничном сочетании.		
Раздел 6.Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений						
56	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
57	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
58	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
59	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
60	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь выполнять упражнения с отягощениями и физически	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				совершенствоваться.		
61	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода.	«900 дней стойкости. Блокада и ее герои»	Уметь выполнять упражнения с отягощениями и физически совершенствоваться. Воспитание сознательной любви к Родине, уважение к историческому прошлому своей истории.	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
62	2	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
63	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
64	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
65	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
66	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
67	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц	«В мире науки»	Уметь обеспечивать страховку партнера.	Викторина. Изучение и	Фронтальный опрос.

		ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		«Воспитание нравственности как залог успеха межличностных отношений между детьми»	проработка упражнений в комплексе.	
68	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
69	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода	«России верные сыны»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Формировать желание знать историю России и передавать из поколения в поколение память о подвигах и величайшем героизме русского народа; Развивать гражданско-патриотические чувства, нравственные начала через ознакомительные беседы о событиях Великой Отечественной войны; Воспитывать чувство гордости за	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				воинов-защитников, любви и уважения к ветеранам войны.		
70	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
71	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«А ну-ка, парни!»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Воспитывать чувство гордости за воинов-защитников, любви и уважения к ветеранам войны.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
72	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Родной язык – наше богатство.	Уметь обеспечивать страховку партнера. Воспитывать любовь и уважение к Родине, своей стране и родному языку.	Пословицы, Поговорки, сказки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
73	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
74	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
75	2	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Скажи нет!!!Вредные привычки»	Уметь обеспечивать страховку партнера.	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

Раздел 7. Система предельных отягощений.

76	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
77	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«А ну-ка, девочки»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
78	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Гуляй, масленица!!!»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Праздник.	
79	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
80	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
81	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
82	2	Комплекс упражнений способом		Формирование	Изучение и	Фронтальный

		«до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	проработка упражнений в комплексе.	опрос.
83	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
84	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
85	2	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
86	2	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах. Дозировка по 2-3 подхода.	«Наши пернатые друзья»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Воспитывать бережное отношение к птицам, желание заботиться о них.	Рисунки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
87	2	Правила построения тренировки		Формирование	Изучение и	Фронтальный

		методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	проработка упражнений в комплексе.	опрос.
88	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди, бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Спортивный квест»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
89	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди, бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Веселые старты»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
90	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Возложение цветов»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				Формировать у детей представление о подвиге народа, который встал на защиту своей Родины в годы Великой Отечественной войны. 2. Воспитание чувства гордости и благодарности солдатам и офицерам Великой Отечественной войны, спасшим человечество от фашизма; 3. Воспитание уважения к ветеранам.		
Раздел 8. Комплекс упражнений методом максимальных усилий.						
91	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
92	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода	« Мы первые!!!!»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Развивать	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				гражданско-патриотические чувства		
93	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Пасха радость нам несет!!!!»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)	Рисунки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
94	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
95	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Береги землю»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие,	Викторина. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)		
96	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
97	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
98	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«Флешмоб»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	«Флешмоб» Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
99	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

100	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
Раздел 9. Анкетирование, опрос, соревнования						
101	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.		Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
102	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Этих дней не смолкнет слава»	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата. Формировать у детей представление о подвиге народа, который встал на защиту своей Родины в годы Великой Отечественной войны. 2. Воспитание чувства гордости и благодарности солдатам и офицерам Великой	Стихи. Песни. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования

				Отечественной войны, спасшим человечество от фашизма; 3. Воспитание уважения к ветеранам.		
103	2	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц. Дозировка по 2-3 подхода. Теория.	«Моя семья!!! Мы рисуем счастье!!!»	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)	Рисунки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
Раздел 10. Итоговые занятия. ЗУНы						
104	2	Комплекс разминочных упражнений. Прыжок в длину. Подъем туловища из положения лежа.(пресс за 1 мин)		Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
105	2	Комплекс разминочных упражнений. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость.		Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ занятия	Кол-во часов	Тема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Название мероприятия, события календарного плана воспитательной работы	Цель и задачи занятия:	Форма и методы обучения	Вид контроля
Раздел 1. Вводное занятие						
1	2	Вводное занятие. Основные правила техники безопасности, организация рабочего места, правила работы на занятии. Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	«Пусть всегда будет мир»	Формирование у обучающихся ответственного отношения к безопасной жизнедеятельности. Воспитание чувства патриотизма, гордости за свою Родину	Беседа, просмотр презентации, составление памятки..	Устный опрос
Раздел 2. Основные принципы построения тренировки						
2	2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Требования знаний дозировки упражнений		Соблюдать ТБ. Знать строение и функции мышц; приёмы самоконтроля. Уметь применять эластичные бинты, использовать зажимы, страховать. Работа парами.	Ознакомление. Изучение. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-3 подхода	Самостоятельная работа. Ответы на вопросы.
3	2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений с учетом работы в парах Питьевой режим во время тренировки.	«Великие просветители Кирилл и Мефодий – создатели славянской азбуки»	Уметь применять эластичные бинты, использовать зажимы, страховать. Работа парами Способствовать воспитанию чувства гордости за свою	Беседа Ознакомление. Изучение. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-	Самостоятельная работа. Ответы на вопросы.

				культуру, уважения к предкам, оставившим великое духовное наследие.	3 подхода	
4	2	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.		Знать упражнения для растягивания мышц для развития силы; аэробные упражнения. Уметь применять теоретические знания в практической деятельности.	Дать представление. Ознакомление с упражнениями. Практическое применение теоретических знаний. Дозировка по 2-3 подхода	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний. Тестирование.
5	2	Упражнения для растягивания мышц для развития силы; аэробные упражнения.		Знать упражнения для растягивания мышц для развития силы; аэробные упражнения. Уметь применять теоретические знания в практической деятельности.	Дать представление. Ознакомление с упражнениями. Практическое применение теоретических зна Дозировка по 2-3 подхода.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения.
6	2	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение. Дозировка по 2-3 подхода.	Практически: Ознакомление Разучивание. Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Дозировка по 2-3 подхода.	Текущий контроль, наблюдение, оценивание. Тестирование.
7	2	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием	«Наше всё. Константин	Знать элементы силовых упражнений	Беседа. Фронтальная и	Текущий контроль за нагрузкой и

		собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода	Циолковский – мечты о космосе»	и их применение для физического развития. Дозировка по 2-3 подхода Воспитание чувства патриотизма.	индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
8	2	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать: Беговые упражнения; Элементы спортивных и подвижных игр; Езда на велосипеде; Прыжки с места и разбега и их значение.	Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития.
9	2	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать: Беговые упражнения; Элементы спортивных и подвижных игр; Езда на велосипеде; Прыжки с места и разбега и их значение.	Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития.
10	2	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода.		Уметь применять аэробные упражнения для физического развития и укрепления здоровья.	Индивидуальная, самостоятельная подготовка в режиме дня.	Тестирование. Оценка общего физического развития.
11	2	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение.	Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
12	2	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах (особенности техники). Дозировка		Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь	Фронтальная и индивидуальная форма.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой

		по 2-3 подхода		применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение.	Применение упражнений в комплексе.	выполнения. Оценивание. Тестирование.
Раздел 3. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса						
13	2	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах (особенности Дозировка по 2-3 подхода	«День бабушек и дедушек»	Знать упражнения для растягивания мышц и их применение. Уметь применять элементы растяжки в разминке и их практическое исполнение. Воспитывать любовь и уважение к старшему поколению, желание доставлять радость близкому, родному человеку. Побуждать детей подбирать ласковые слова для своих бабушек и дедушек.	Стихи. Фронтальная и индивидуальная форма. Применение упражнений в комплексе.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.
14	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода	«Музыка нас связала»	Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику. воспитывать у детей познавательный интерес к	Песни. Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий контроль за нагрузкой и техникой выполнения. Оценивание. Тестирование.

				музыкальной деятельности; формировать умения работать в команде, сопереживать.		
15	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода	«Осенний букет учителю»	Знать: Главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; Приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику. Воспитание понимания детьми нравственных ценностей и создание условий для поиска в ситуации нравственного выбора, развитие эмоциональной и волевой сферы, создание здорового микроклимата в детском коллективе, обеспечение условий для творческой самореализации каждого обучающегося.	Рисунки. Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
16	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для		Знать главные мышечные группы;	Ознакомление с основными	Текущий опрос. Оценка знаний -

		мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода		ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
17	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук. Дозировка по 2-3 подхода		Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний - письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
18	2	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук. Дозировка по 2-3 подхода		Знать главные мышечные группы; ТБ при работе с гантелями; приёмы самоконтроля. Уметь подбирать и изменять тренировочный вес. Анализировать и контролировать свои действия и технику.	Ознакомление с основными упражнениями и их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации специальной литературы.	Текущий опрос. Оценка знаний – письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
19	2	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах. Дозировка по 2-3 подхода	«Изготовление открыток для папы»	Знать меры предосторожности; технику выполнения движений; уровень отягощения; темп выполнения двигательных	Рисунки. Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование	Текущий опрос. Оценка знаний – письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.

				действий. Уметь выполнять упражнения для плеч, груди, спины, рук, выполнять упражнения с гантелями комплексно. Воспитывать уважительное отношение к папе, Воспитывать доброжелательность у детей в играх, совместной продуктивной деятельности, в общении со взрослыми.	правильного дыхания. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	
20	2	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах. Дозировка по 2-3 подхода		Знать меры предосторожности; технику выполнения движений; уровень отягощения; темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять упражнения для плеч, груди, спины, рук, выполнять упражнения с гантелями комплексно.	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Тестирование.
21	2	Комбинированный комплекс		Знать главные	Ознакомление с	Текущий

		упражнений для плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		мышечные группы; соблюдение ТБ.	основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Тестирование.
22	2	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний- письменно. Самостоятельное
23	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации. Специальная литература.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний- письменно. Самостоятельное
24	2	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Дозировка по 2-3 подхода		Знать главные мышечные группы; соблюдение ТБ.	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями. Изучение упражнений. Рекомендации. Специальная литература.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний- письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
25	2	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Дозировка по 2-3 подхода		Знать уровень отягощения; технику выполнения движения; темп выполнения	Ознакомление с основными упражнениями их разновидностями.	Текущий опрос. Оценка теоретических знаний-

				двигательных действий. Уметь выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями для плеч, рук, груди, спины; Выполнять упражнения комплексно.	Изучение упражнений.	письменно. Самостоятельное прочтение и изучение спецлитературы.
Раздел 4. Комбинированный комплекс упражнений						
26	2	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Дозировка по 2-3 подхода		Знать уровень отягощения; технику выполнения движения; темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями для плеч, рук, груди, спины; Выполнять упражнения комплексно.	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и применение упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание.	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Наблюдение.
27	2	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Дозировка по 2-3 подхода		Знать уровень отягощения; технику выполнения движения; темп выполнения двигательных действий. Уметь выполнять двигательные действия с грифом и с отягощениями для	Фронтальная и индивидуальная форма организации. Групповая форма. Формирование правильного дыхания. Изучение и применение упражнений в	Текущий контроль. Наблюдение. Оценка выполнения. Совместный анализ. Наблюдение.

				плеч, рук, груди, спины; Выполнять упражнения комплексно.	комплексе. Гармоничное сочетание.	
28	2	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Дозировка по 2-3 подхода	«Мы один народ, у нас одна страна»	Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития. Воспитание у детей чувства дружбы, патриотизма, гордости за свою Родину .	Рисунки. Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
29	2	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Дозировка по 2-3 подхода		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
30	2	Правила страховки при выполнении упражнений с		Знать значение тренажеров для	Дать представление о	Текущий опрос. Фронтальный

		гантелями и штангой. Дозировка по 2-3 подхода		физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	опрос. Оценка знаний - письменно.
31	2	Правила подбора веса штанги и гантелей. Дозировка по 2-3 подхода Круговая тренировка.		Знать значение тренажёров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
32	2	Правила подбора веса штанги и гантелей. Дозировка по 2-3 подхода		Знать значение тренажёров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического	Дать представление о значении тренажёров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.

				развития.	отягощениями для различных мышц.	
33	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажеров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
34	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажеров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.
35	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры	Дать представление о значении тренажеров для физического развития и их применения для	Текущий опрос. Фронтальный опрос. Оценка знаний - письменно.

				предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	
36	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Дозировка по 2-3 подхода		Знать значение тренажеров для физического развития; двигательные действия; уровень отягощения; меры предосторожности. Уметь применять тренажёры для общего физического развития.	Дать представление о значении тренажеров для физического развития и их применения для различных мышц. Изучение упражнений на тренажёрах с отягощениями для различных мышц.	
37	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Дозировка по 2-3 подхода	«Стихи мамам посвящаем»	Знать средства восстановления. Уметь составлять Сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать уважительное отношение к маме, воспитывать доброжелательность у детей в играх	Стихи. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
38	2	Комплекс упражнений со		Выявить уровень	Тестирование:	Оценка навыков.

		свободным весом для мышц плечевого пояса и ног. Дозировка по 2-3 подхода		усвоенных упражнений. Оценить уровень освоения техники и физического развития.	Письменно; Практическое.	Уровень подготовленности
39	2	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения. Постепенный Дозировка по 2-3 подхода подъем веса.	Выставка рисунков «Флаг моего государства»	Знать средства восстановления. Уметь: Составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж Воспитание у детей уважительного отношения к государственным символам России, к Конституции – основному закону страны.	Рисунки. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
40	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода	«Час мужества»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать патриотические чувства к	Видеофильм. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				историческому прошлому нашей Родины.		
Раздел 5. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для укрепления мышц.						
41	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
42	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
43	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«Художники»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Расширить знания детей о профессии художник, развивать познавательный	Викторина. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				интерес к изобразительному искусству.		
44	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода	«Имя твоё неизвестно, подвиг твой бессмертен».	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Воспитание сознательной любви к Родине, уважение к историческому прошлому своей истории.	Беседа. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
45	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
46	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

47	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
48	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж.	Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.
49	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Дозировка по 2-3 подхода	«Символы России»	Знать средства восстановления. Уметь составлять сбалансированное питание. Правильное чередование нагрузок и отдыха. Аутотренинг. Самомассаж. Воспитывать уважительное и бережное отношение к государственным символам России, к историческому прошлому и традициям народов	Рисунки. Групповая форма. Индивидуальная форма. Чередование нагрузок.	Совместный анализ. Текущий контроль.

				нашей страны		
50	2	Текущий контроль ЗУН		Знать и уметь выполнять контрольные нормативы.		Совместный анализ. Текущий контроль.
51	2	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	Новый год.	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности.	Праздник. Изучение и проработка упражнений в комплексе. Гармоничное сочетание. Дозировка по 2-3 подхода	Фронтальный опрос.
52	2	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Дозировка по 2-3 подхода	Новый год.	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности.	Праздник. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
53	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных	«Под Рождественской звездой»	Уметь выполнять упражнения на	Загадки. Изучение и	Фронтальный опрос.

		отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Воспитание интереса к православной культуре; развитие умения общаться в коллективе, в группе через игры и конкурсы.	проработка упражнений в комплексе. Дозировка по 2-3 подхода	
54	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода	«Жемчужины природы»	Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании. Дозировка по 2-3 подхода. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.	Викторина. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	
55	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

Раздел 6.Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений						
56	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
57	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
58	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
59	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь выполнять упражнения на тренажёрах и физически совершенствоваться в гармоничном сочетании.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
60	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь выполнять упражнения с отягощениями и физически совершенствоваться.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
61	2	Круговой комплекс упражнений с	«900 дней стойкости.	Уметь выполнять	Беседа.	Фронтальный

		использованием различных отягощений ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	Блокада и ее герои»	упражнения с отягощениями и физически совершенствоваться. Воспитание сознательной любви к Родине, уважение к историческому прошлому своей истории.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	опрос.
62	2	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
63	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
64	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
65	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
66	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
67	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«В мире науки»	Уметь обеспечивать страховку партнера. «Воспитание нравственности как	Викторина. Изучение и проработка упражнений в	Фронтальный опрос.

				залог успеха межличностных отношений между детьми»	комплексе.	
68	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
69	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Дозировка по 2-3 подхода	«России верные сыны»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Формировать желание знать историю России и передавать из поколения в поколение память о подвигах и величайшем героизме русского народа; Развивать гражданско-патриотические чувства, нравственные начала через ознакомительные беседы о событиях Великой Отечественной войны; Воспитывать чувство гордости за воинов-защитников, любви и уважения к	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				ветеранам войны.		
70	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
71	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода	«А ну-ка, парни!»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Воспитывать чувство гордости за воинов-защитников, любви и уважения к ветеранам войны.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
72	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода	«Родной язык – наше богатство.	Уметь обеспечивать страховку партнера. Воспитывать любовь и уважение к Родине, своей стране и родному языку;	Пословицы, Поговорки, сказки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
73	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
74	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
75	2	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Дозировка по 2-3 подхода	«Скажи нет!!!Вредные привычки»	Уметь обеспечивать страховку партнера.	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
Раздел 7. Система предельных отягощений.						
76	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка	Фронтальный опрос.

		2бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода			упражнений в комплексе.	
77	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«А ну-ка, девочки»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
78	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода	«Гуляй, масленица!!!»	Уметь обеспечивать страховку партнера. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Праздник.	
79	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
80	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Уметь обеспечивать страховку партнера.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
81	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
82	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.		Формирование правильной осанки, пропорционального	Изучение и проработка упражнений в	Фронтальный опрос.

		Дозировка по 2-3 подхода		телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	комплексе.	
83	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
84	2	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
85	2	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
86	2	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах. Дозировка по 2-3 подхода	«Наши пернатые друзья»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Воспитывать бережное отношение к птицам, желание заботиться о них.	Рисунки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
87	2	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и		Формирование правильной осанки, пропорционального	Изучение и проработка упражнений в	Фронтальный опрос.

		интервалов отдыха. Дозировка по 2-3 подхода		телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	комплексе.	
88	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди, бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«Спортивный квест»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
89	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди, бицепса и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«Веселые старты»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	Соревнования. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
90	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса. Дозировка по 2-3 подхода	«Возложение цветов»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Формировать у детей представление	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				о подвиге народа, который встал на защиту своей Родины в годы Великой Отечественной войны. Воспитание чувства гордости и благодарности солдатам и офицерам Великой Отечественной войны, спасшим человечество от фашизма; Воспитание уважения к ветеранам.		
Раздел 8. Комплекс упражнений методом максимальных усилий.						
91	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
92	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса. Дозировка по 2-3 подхода	« Мы первые!!!!»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Развивать гражданско-патриотические чувства	Беседа. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
93	2	Комплекс упражнений методом	«Пасха радость нам	Формирование	Рисунки.	Фронтальный

		максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	несет!!!!»	правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	опрос.
94	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
95	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«Береги землю»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)	Викторина. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

96	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
97	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
98	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода	«Флешмоб»	Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма. Способствовать формированию чувства коллективизма на основе работы в командах.	«Флешмоб» Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
99	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.
100	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса. Дозировка по 2-3 подхода		Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Фронтальный опрос.

				мышечного объёма.		
Раздел 9. Анкетирование, опрос, соревнования						
101	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Дозировка по 2-3 подхода		Укрепление сердечно- сосудистой и дыхательной системы, и опорно- двигательного аппарата.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
102	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Дозировка по 2-3 подхода	«Этих дней не смолкнет слава»	Укрепление сердечно- сосудистой и дыхательной системы, и опорно- двигательного аппарата. Формировать у детей представление о подвиге народа, который встал на защиту своей Родины в годы Великой Отечественной войны. Воспитание чувства гордости и благодарности солдатам и офицерам Великой Отечественной войны, спасшим человечество от фашизма. Воспитание уважения к ветеранам.	Стихи. Песни. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования

103	2	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц. Дозировка по 2-3 подхода	«Моя семья!!! Мы рисуем счастье!!!»	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата. Воспитание положительных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, настойчивость, умение работать в коллективе, любовь к родной природе)	Рисунки. Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
Раздел 10. Итоговые занятия. ЗУНы						
104	2	Комплекс разминочных упражнений. Прыжок в длину. Подъем туловища из положения лежа.(пресс за 1 мин)		Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
105	2	Комплекс разминочных упражнений. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость.		Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
106	2	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с		Укрепление сердечно-сосудистой и	Изучение и проработка упражнений в	Анкетирование, опрос, соревнования

		места.		дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.	комплексе.	
107	2	Контроль физической подготовленности: Какие упражнения я знаю. Отжимания.		Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.	Изучение и проработка упражнений в комплексе.	Анкетирование, опрос, соревнования
108	2	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов. Итоговая аттестация выпускников.				Сдача контрольных нормативов
Итого: 216						

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Начало учебного года	I полугодие (17 недель)	Форма контроля	Зимний каникулярный период	II полугодие (19 недель)	Форма контроля	Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия)	Летний каникулярный период	
								Срок (01.06-31.08) 6 недель	
1 год	07.09	07.09-30.12	Текущий контроль	31.12-09.01	10.01-31.05	Промежуточный контроль	36 учебных недель	Виды деятельности	
								аудиторные	внеаудиторные
2 год и последующие	01.09	01.09-30.12	Текущий контроль	31.12-09.01	10.01-31.05	Итоговая аттестация	36 учебных недель	ЛОЛ, мастер-классы, хобби-клубы, культурно-досуговые мероприятия; просмотр фильмов и спектаклей	Самостоятельная работа, работа над темами проектов, рефератов; учебно-исследовательская деятельность по направленности

РЕГЛАМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Продолжительность учебного периода (36 недель): 1 сентября – 31 мая.

Продолжительность учебной недели: 6 дней с 08:00-20:00 часов.

Количество учебных смен: 1 смена 08:30-14:00, 2 смена 14:30-20:00 часов (с 16 лет до 21:00)

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАУДО ДЮЦ «Московский».

Родительские собрания проводятся в объединении по усмотрению педагога не реже двух раз в год.

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) социокультурное медиакультурное воспитание;
- 10) экологическое воспитание;
- 11) художественно-эстетическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, диспуты, беседы, лекции, игра, рейды, конкурсы, мероприятия.

Методы: словесные (беседа, рассказ, викторина), наглядные (видеопросмотр, презентации, демонстрация иллюстраций), практические (упражнения, познавательные и деловые игры), моделирование.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к основам конструирования и созданию собственных моделей;
- сформированность настойчивости в достижении цели, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности;
- сформированность активной гражданской позиции, чувства любви к Родине на основе изучения культурного наследия и традиций народа России;
- усвоения культуры общения;
- осознание здоровья как ценности;
- сформированность бережного отношения к окружающей среде;
- сформированность ценностного отношения к семейным традициям.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	День единых действий	Название мероприятия, события, проводимого педагогом	Форма проведения	Направление воспитательной работы
1	3 сентября День солидарности в борьбе с терроризмом	«Пусть всегда будет мир»	Беседа	Социокультурное медиакультурное воспитание
2	8 сентября Международный день распространения грамотности. Кирилл и Мефодий - просветители славян, создатели славянской азбуки	«Великие просветители Кирилл и Мефодий – создатели славянской азбуки»	Беседа	Культурное наследие и народные традиции
3	17 сентября 166 лет со дня рождения русского учёного, писателя К.Э. Циолковского (1857-1935), в рамках 300-летия российской науки в 2024 г.	«Наше всё. Константин Циолковский – мечты о космосе»	Беседа	Гражданско-патриотическое
4	01 октября Международный день пожилых людей	«День бабушек и дедушек»	Стихи	Воспитание семейных ценностей
5	01 октября Международный день музыки	«Музыка нас связала»	Песни	Культурное наследие и народные традиции
6	05 октября День учителя	«Осенний букет учителю»	Рисунки	Гражданско-патриотическое
7	16 октября День отца в России	«Изготовление открыток для папы»	Рисунок	Воспитание семейных ценностей
8	04 ноября День народного единства	«Мы один народ, у нас одна страна»	Рисунки	Гражданско-патриотическое
9	27 ноября День матери в России	«Стихи мамам посвящаем»	Стихи	Воспитание семейных ценностей
10	30 ноября День Государственного герба Российской Федерации	Выставка рисунков «Флаг моего государства»	Рисунки	Гражданско-патриотическое
11	03 декабря	«Час мужества»	Просмотр	Гражданско-

	День неизвестного солдата		видеофильма.	патриотическое
12	08 декабря Международный день художника	«Художники»	Викторина	Культурное наследие и народные традиции
13	09 декабря День Героев Отечества	«Имя твоё неизвестно, подвиг твой бессмертен»,	Беседа	Гражданско-патриотическое
14	25 декабря День Государственных символов Российской Федерации: гимн, герб, флаг	«Символы России»	Рисунки	Гражданско-патриотическое
15	31 декабря Новый год в России	Новый год.	Новый год в России	Культурное наследие и народные традиции
16	7 января Православное Рождество	«Под Рождественской звездой»	Загадки	Воспитание семейных ценностей
17	11 января День заповедников и национальных парков	«Жемчужины природы»	Викторина	Экологическое воспитание
18	27 января День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День памяти жертв Холокоста	«900 дней стойкости. Блокада и ее герои»	Беседа	Гражданско-патриотическое
19	08 февраля День российской науки	«В мире науки»	Викторина	Гражданско-патриотическое
20	15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	«России верные сыны»	Беседа	Гражданско-патриотическое
21	21 февраля Международный день родного языка	«Родной язык – наше богатство.	Пословицы, поговорки, сказки	Культурное наследие и народные традиции
22	23 февраля День защитника отечества	«А ну-ка, парни!»	День защитника отечества	Воспитание семейных ценностей
23	1 марта Международный день борьбы с наркоманией	«Скажи нет!!!Вредные привычки»	беседа	Здоровьесберегающее воспитание
24	8 марта Международный женский день	«А ну-ка, девочки»	Международный женский день	Воспитание семейных ценностей
25	11 марта Масленица	«Гуляй, масленица!!!»	Масленица	Культурное наследие и народные традиции
26	01 апреля	«Наши пернатые друзья»	рисунки	Экологическое

	Международный день птиц			воспитание
27	06 апреля Международный день спорта	«Веселые старты»	соревнования	Здоровьесберегающее воспитание
28	07 апреля Всемирный день здоровья	«Спортивный квест»	соревнования	Здоровьесберегающее воспитание
29	09 апреля Штурм Кёнигсберга	«Возложение цветов»	беседа	Гражданско- патриотическое
30	12 апреля День космонавтики	« Мы первые!!!!»	беседа	Гражданско- патриотическое
31	16 апреля Православная Пасха	«Пасха радость нам несет!!!!»	рисунки	Воспитание семейных ценностей
32	22 апреля Всемирный день Земли	«Береги землю»	викторина	Экологическое воспитание
33	29 апреля Международный день танца	«Флешмоб»		Гражданско- патриотическое
34	9 мая День Победы	«Этих дней не смолкнет слава»	стихи. песни	Здоровьесберегающее воспитание
35	15 мая Международный день семьи	«Моя семья!!! Мы рисуем счастье!!!»	рисунки	Воспитание семейных ценностей

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
 3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».
- Для педагога дополнительного образования:
8. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
 9. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
 10. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
 11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
 12. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
 13. Кузьмина Е. «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.
 14. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.

15. Майорова А. «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43
16. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.