

**Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»**

Отдел учебно-спортивной работы

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе



Н.Н. Чельцова

«14» октября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества»

О.Н. Великанова

«14» октября 2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
спортивного объединения
«Общefизическая подготовка»
на 2020-2021 учебный год**

Рассмотрено на заседании методического объединения
Протокол от «09» октября 2020 г. № 2

Педагог дополнительного образования
Бочков Алексей Александрович

г. Петропавловск-Камчатский
2020

Пояснительная записка

Календарный учебный график план составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для обучающихся объединения «Общефизическая подготовка» и рассчитан на 3 группы.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по ОФП и сформировать интерес к физической культуре укрепления здоровья и закаливание.

Задачи:

Здоровьесберегающие:

- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма обучающихся;
- снятие физической и умственной усталости

Образовательные:

- просвещение в вопросах сохранения здоровья обучающихся;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления.

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности.

Возраст детей:

1 группа (девушки), 15-17 лет, 2 год обучения

2 группа (девушки), 16-18 лет, 1 год обучения

3 группа (девушки), 18-21 лет, 1 год обучения

**1 группа (второй год обучения)
вторник, четверг, суббота**

№ п/п	Число	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Количество часов			Формы контроля
					Всего часов	теория	практика	
Октябрь								
1	08	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Культура общения, обсуждение третьего года обучения. Вводное тестирование.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	1,5	0,5	Вводное тестирование. Опрос
2	10	Вводное тестирование.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Опрос
3	13	ОФП Упражнения для пресса 3х "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Результаты
4	15	ОФП "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 4x7 (3x10)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
5	17	ОФП И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 4x10+10 (4x "до отказа")	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
6	20	ОФП	Фронтальная,	Спортивный				

		Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15)	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	2		0,5 1,5	
7	22	ОФП Упражнения для пресса 3x "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
8	24	ОФП "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 9x7 (9x10)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
9	27	ОФП Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 9x7 (8x15)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
10	29	ОФП Упражнения для пресса 3x "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
11	31	ОФП И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 8x10+10 (8x "до отказа")	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
Ноябрь								
13	03	ОФП Упражнения для пресса 3x "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений

			упражнений					
14	05	ОФП "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 9x7 (10x10)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
15	07	ОФП И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 9x10+10 (9x "до отказа")	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
16	10	ОФП Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 9x7 (10x15)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
17	12	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 20x4 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
18	14	1. Жим лежа с гантелями 25x5 Присед со штангой	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
19	17	ОФП Упражнение на стэб –платформе, упражнение на координацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (входной контроль)
20	19	ОФП Кардиотренировка, беговые дорожки и велотренажёр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений

			выполнения упражнений					
24	21	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25x5 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
22	24	1. Жим лежа с гантелями 25x5 Присед со штангой ОФП Упражнение на стэб –платформе, упражнение на координацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
23	26	ОФП Кардиотренировка, беговые дорожки и велотренажёр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
24	28	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25x5 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
Декабрь								
25	01	1. Жим лежа с гантелями 20x5 Присед со штангой	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
26	03	ОФП Упражнение на стэб –платформе, упражнение на координацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
27	05	ОФП Кардиотренировка, беговые	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	2		0,5	Наблюдение. Выполнение

		дорожки и велотренажёр	индивидуальная, показ выполнения упражнений				1,5	упражнений
28	08	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25х5 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
29	10	Разведения с гантелями в положении лежа 25х5 Прыжки в длину	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
30	12	Велотренажер , 8 км х 2	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
31	15	ОФП Занятие по йоге	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
32	17	Прыжки через препятствие, через скамейки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
33	19	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25х5 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
34	22	Велотренажер , 8 км х 2	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (промежуточный контроль)

			выполнения упражнений					
35	24	Прыжки через препятствие, через скамейки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (промежуточный контроль)
36	26	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25х5 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
37	29	Челноки 3х10	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
38	31	Внезапные рывки в стороны после медленного бега	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
Январь								
39	12	Разведения с гантелями в положении лежа 25х6 Прыжки в длину	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
40	14	Урок самообороны	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
41	16	Прыжки через скакалку 300х6, прыжки крест - накрест	Фронтальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный	2	0,5	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений

				инвентарь				
42	19	Жим гантелей на прямой скамье НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
43	21	Урок самообороны	Фронтальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
44	23	Прыжки через скакалку 150x4, прыжки крест - накрест	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
45	26	Жим гантелей на прямой скамье НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
46	28	Урок самообороны	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
47	30	Прыжки через скакалку 300x6, прыжки крест - накрест	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
48	02	Комбинированное урок Силовые и скоростные тренировки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
49	04	Жим ногами в тренажерном зале	Фронтальная,	Спортивный				Беседа.

		30x5	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	2		0,5 1,5	Выполнение упражнений
50	06	Сгибания руки с гантелью. Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
51	09	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
52	11	Комбинированный урок. Силовые и скоростные тренировки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
53	13	Жим ногами в тренажерном зале 30x5	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
54	16	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
55	18	Комбинированное урок Силовые и скоростные тренировки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
56	20	Жим ногами в тренажерном зале	Фронтальная,	Спортивный				Наблюдение.

		30x6	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	2		0,5 1,5	Выполнение упражнений
57	23	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
58	25	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 x 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
59	27	Жим ногами в тренажёре под углом Упражнения → Ноги и ягодицы → Бёдра НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
Март								
60	02	Основные мышцы - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
61	04	Дополнительные - внутренняя и задняя поверхность бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
62	06	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 x 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	

63	09	Жим ногами в тренажёре под углом Упражнения → Ноги и ягодицы → Бёдра НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
64	11	Основные мышцы - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
65	13	Дополнительные - внутренняя и задняя поверхность бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
66	16	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 х 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
67	18	Жим ногами в тренажёре под углом Упражнения → Ноги и ягодицы → Бёдра НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
68	20	Основные мышцы - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
69	23	Дополнительные - внутренняя и задняя поверхность бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	

70	25	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 х 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
71	27	Основные мышцы - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
Апрель								
72	01	Присед со штангой, 30х6, увеличение веса	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
72	03	Упражнения на основные мышцы - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
73	06	Дополнительные - икроножная Сложность выполнения – лёгкая НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
74	08	Основные мышцы – упражнение на большие ягодичные и четырехглавые мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
75	10	Присед со штангой, 30х6, увеличение веса	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений

76	13	Упражнения на основные мышцы - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
77	15	Дополнительные - икроножная Сложность выполнения – лёгкая НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
78	17	Основные мышцы – упражнение на большие ягодичные и четырехглавые мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
79	20	Присед со штангой, 30х, увеличение веса	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
80	22	Упражнения на основные мышцы - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
82	24	О.Ф.П. Итоговое тестирование	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Зачет по техническим приемам. Анализ. Беседа
83	27	О.Ф.П. Итоговое тестирование	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (промежуточный контроль).

84	29	О.Ф.П. Итоговое тестирование	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (промежуточный контроль). Зачет по техническим приемам
Итого часов					168	3	165	

2, 3 группа (первый год обучения)
понедельник, среда, пятница

№ п/п	Число	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Октябрь								
1	09	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Культура общения, обсуждение третьего года обучения. Вводное тестирование.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	2	1,5	0,5	Вводное тестирование. Опрос
2	12	Вводное тестирование.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Опрос
3	14	ОФП Упражнения для пресса 3х "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Результаты
4	16	ОФП "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 4x7 (3x10)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
5	19	ОФП И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 4x10+10 (4x "до отказа")	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений

6	21	ОФП Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
7	23	ОФП "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 4x7 (3x10)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
8	26	ОФП И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 4x10+10 (4x "до отказа")	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
9	28	ОФП Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
10	30	ОФП Упражнения для пресса 3x "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений

Ноябрь

11	02	ОФП Упражнения для пресса 3x "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
12	04	ОФП "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 9x7 (9x10)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
13	06	ОФП И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 8x10+10	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений

		(8х "до отказа")						
14	09	ОФП Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 9х7 (8х15)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
15	11	ОФП Упражнения для прессы 3х "до отказа" НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
16	13	ОФП "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 9х7 (10х10)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
17	16	ОФП И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 9х10+10 (9х "до отказа")	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
18	18	ОФП Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 9х7 (10х15)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
19	20	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 20х4 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (входной контроль)
20	23	1. Жим лежа с гантелями 25х5 Присед со штангой	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
21	25	ОФП Упражнение на стэб –платформе, упражнение на координацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение Выполнение нормативов.
22	27	ОФП Кардиотренировка, беговые дорожки и велотренажёр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
23	30	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25х5	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	2		0,5	Оценка вклада каждого

		Отжимание от шведской стены	выполнения упражнений				1,5	
Декабрь								
24	02	ОФП Кардиотренировка, беговые дорожки и велотренажёр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
25	04	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25x5 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
26	07	1. Жим лежа с гантелями 20x5 Присед со штангой	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
27	09	ОФП Упражнение на стэб –платформе, упражнение на координацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
28	11	ОФП Кардиотренировка, беговые дорожки и велотренажёр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
29	14	Вис на шведской стенке. Подтягивание из положения лёжа 25x5 Отжимание от шведской стены	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
30	16	Разведения с гантелями в положении лежа 25x5 Прыжки в длину	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
31	18	Велотренажер , 8 км х 2	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
32	21	ОФП Занятие по йоге	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
33	23	Прыжки через препятствие, через скамейки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (промежуточный контроль)
34	25	Отработка остановки мяча после замедления бега	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	

35	28	Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
36	30	Отработка имитации удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
Январь								
37	11	Внезапные рывки в стороны после медленного бега	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
38	13	Разведения с гантелями в положении лежа 25х6 Прыжки в длину	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
39	15	Урок самообороны	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
40	18	Прыжки через скакалку 300х6, прыжки крест - накрест	Фронтальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
41	20	Жим гантелей на прямой скамье НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
42	22	Урок самообороны	Фронтальная, показ выполнения упражнений	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	2	0,5	1,5	Оценка вклада каждого
43	25	Прыжки через скакалку 150х4, прыжки крест - накрест	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
44	27	Жим гантелей на прямой скамье НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
45	29	Урок самообороны	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	

46	01	Прыжки через скакалку 300x6, прыжки крест - накрест	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
47	03	Комбинированное урок Силовые и скоростные тренировки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
48	05	Жим ногами в тренажерном зале 30x5	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
49	08	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
50	10	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
51	12	Комбинированное урок Силовые и скоростные тренировки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
52	15	Жим ногами в тренажерном зале 30x5	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
53	17	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
54	19	Комбинированное урок Силовые и скоростные тренировки	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
55	22	Жим ногами в тренажерном зале 30x6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Беседа. Выполнение упражнений
56	24	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений

57	26	Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, подъем рук в наклоне	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
Март								
58	01	Жим ногами в тренажёре под углом Упражнения → Ноги и ягодицы → Бёдра НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
59	03	Основные мышцы - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
60	05	Дополнительные - внутренняя и задняя поверхность бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
61	08	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 х 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
62	10	Жим ногами в тренажёре под углом Упражнения → Ноги и ягодицы → Бёдра НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
63	12	Основные мышцы - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
64	15	Дополнительные - внутренняя и задняя поверхность бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
65	17	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 х 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
66	19	Жим ногами в тренажёре под углом Упражнения → Ноги и ягодицы → Бёдра НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
67	22	Основные мышцы - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	

68	24	Дополнительные - внутренняя и задняя поверхность бедр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
69	26	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 х 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
70	29	Присед со штангой, 30х6, увеличение веса	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
71	31	Пресс – Скручивания на фитболе – 30 х 6	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
Апрель								
72	02	Упражнения на основные мышцы - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
73	05	Дополнительные - икроножная Сложность выполнения – лёгкая НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
74	07	Основные мышцы – упражнение на большие ягодичные и четырехглавые мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
75	09	Присед со штангой, 30х6, увеличение веса	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
76	12	Упражнения на основные мышцы - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
77	14	Дополнительные - икроножная Сложность выполнения – лёгкая НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
78	16	Основные мышцы – упражнение на большие ягодичные и четырехглавые мышца бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	
79	19	Присед со штангой, 30х, увеличение веса	Фронтальная, групповая,	Спортивный				Наблюдение.

			индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	2		0,5 1,5	Выполнение упражнений
80	21	Упражнения на основные мышцы - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
81	23	Дополнительные - икроножная Сложность выполнения – лёгкая НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Оценка вклада каждого
82	26	Упражнения на основные мышцы - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений
83	28	О.Ф.П. Итоговое тестирование	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Зачет по техническим приемам. Анализ. Беседа
84	30	О.Ф.П. Итоговое тестирование	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	2		0,5 1,5	Тестирование (промежуточный контроль). Зачет по техническим приемам
Итого часов					168	3	163	