

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15 ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ИВАНОВИЧА
ГРАЖДАНКИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.

Протокол № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года
Возрастная категория: 15-18 лет
Вид программы: комплексная

Автор-составитель:
Балов Константин Сергеевич
педагог дополнительного
образования

пос. Южный, 2021 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка
- 2 Учебно-тематический план
- 3 Содержание
- 4 Методическое обеспечение
- 5 Список литературы
- 6 Приложение «Календарно-тематический план»

1. Пояснительная записка

Введение

ОФП (общая физическая подготовка) - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Направленность программы:

Актуальность: Образовательная программа спортивной секции «ОФП» является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой по степени авторства, двухгодичной по сроку реализации, общей по особенностям развития.

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, в ней представлены современные идеи и актуальные направления

развития, она может удовлетворить потребность общества и детей данного возраста в пропаганде здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 9.2014 № 1726-Р) План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996р) Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г.

№ 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- развитие психических и физических качеств, таких как воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развитие способности к самостоятельному планированию своей деятельности;
- развитие наблюдательности и самооценки;
- формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности;
- формирование устойчивого интереса, потребности в физической культуре.

Новизна: данная программа является единственной в школе. Её реализация способствует всестороннему физическому развитию подростков, формированию физических качеств. Она помогает подготовиться старшеклассникам к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», соревнованиям «Призывник года», «Военно-полевые сборы» и состязаниям в течении года участников юнармейского движения.

Цель: повысить качественные показатели развития физической подготовленности подростков посредством гармоничного физического развития через систематические занятия физическими упражнениями.

Задачи:

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;
- гармонично и пропорционально развивать спортивные возможности детей, форму тела; развитие гибкости, ловкости, выносливости; развитие массы, рельефа мышц; совершенствование координационных способностей

- воспитывать такие качества, как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

Возраст обучающихся: 9-11 класс (15-18 лет). Данная возрастная категория по физиологическим, функциональным характеристикам наиболее приспособлена для выполнения упражнений с отягощениями. Оптимальный количественный состав группы по месту занятий и техническому оснащению может составлять 10-15 человек.

Сроки: заявлена продолжительность с ноября по май.

Форма обучения: очная

Форма организации деятельности: по группам и индивидуально.

Режим занятий: два раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа.

Ожидаемые результаты:

Должны знать:

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;
- знать средства восстановления;
- гигиену, закаливание, режим и питание;
- что входит в понятие "физическая форма";
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- краткую характеристику физических качеств;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Должны уметь:

- выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Способы определения результата:

Для отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы используется:

- педагогическое наблюдение;

- анализ результатов соревнований физкультурно-спортивной направленности

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

продуктивные формы: соревнования

документальные формы подведения итогов реализации программы,

отражающие достижения каждого обучающегося:

личный сравнительный анализ выполнения упражнений в начале и в конце тренировочного периода.

2. Учебный план:

Примерное распределение учебного материала кружка "ОФП"

(первый год обучения)

<i>Разделы, темы</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Формы промежуточной аттестации</i>
<i>Знания:</i> Правила безопасного поведения	1	

История развития атлетизма	1	
Основы знаний физической культуры	1	
Санитарно-гигиенические нормы	1	
Методика самостоятельных занятий	1	
Здоровый образ жизни	2	
Нравственное воспитание	1	
		Сообщение по теме, самоконтроль
<i>Основы вида спорта:</i>		
Общеразвивающие упражнения	10	
Занятия другими видами спорта	10	
Изучение и совершенствование техники упражнений	20	
Развитие специальных физических качеств	16	
Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке	4	
		Сообщение по теме, самоконтроль
ИТОГО	68	

**Примерное распределение учебного материала кружка "ОФП"
(второй год обучения)**

<i>Разделы, темы</i>	<i>Количество часов в</i>	
----------------------	---------------------------	--

	<i>неделю</i>	
<i>Знания:</i>		
Правила безопасного поведения	1	
История развития атлетизма	1	
Основы знаний физической культуры	1	
Санитарно-гигиенические нормы	1	
Методика самостоятельных занятий	1	
Здоровый образ жизни	2	
Нравственное воспитание	1	
		Сообщение по теме, самоконтроль
<i>Основы вида спорта:</i>		
Общеразвивающие упражнения	10	
Занятия другими видами спорта	10	
Изучение и совершенствование техники упражнений	20	
Развитие специальных физических качеств	16	
Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке	4	
		Сообщение по теме, самоконтроль
ИТОГО	68	

3. Содержание программы.

Содержание учебного процесса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов:

"Основы знаний физической культуры" (информативный компонент).

"Способы физкультурной деятельности" и "Физическое совершенствование" (операционный компонент).

"Ценностные ориентации" (мотивационный компонент).

Содержание раздела "Основы знаний физической культуры" разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел "Способы физкультурной деятельности" соотносится с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

В изложении практического материала сохраняется преемственность школьных программ по видам спорта. В настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам: "Элементы гимнастики", "Лёгкой атлетики", "Спортивных игр", "Общей и специальной физической подготовке".

Для учащихся 9-11 классов программа рассчитана на 68 часов (2 ч в неделю). Можно выделить четыре типа занятий:

- 1) занятия смешанного типа;
- 2) теоретические занятия;
- 3) практические занятия;
- 4) контрольно-учетные занятия.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

В учебном материале для занимающихся 16-17 лет (10-11 класс) увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

4. Методическое обеспечение:

Теоретическая подготовка.

Основы знаний физической культуры:

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- медико-биологические и психологические средства восстановления;
- педагогические средства восстановления;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- современные концепции спортивной тренировки;
- критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения;
- характеристика физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека;
- объективные и субъективные виды контроля;
- основы общей и спортивной физиологии;
- причины травм и их профилактика, врачебный контроль;
- правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в жиме штанги лёжа;

- воспитание патриотизма, социально-адаптированной личности с чувством долга и ответственности.

Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине подъём силой;
- упражнения на растягивание;

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;
- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;
- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг. из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры:

- футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
- подвижные игры: "Русская лапта".

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

Специальные упражнения.

Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

Для мышц спины:

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднятие плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

Для мышц живота:

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

Тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

Комплекс специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;

- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;

- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;

- сидя на тренажёре сведение рук;

- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;

- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;

- сидя тяга горизонтального блока к груди;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;

- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;

- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;

- стоя со штангой на плечах приседания;

- в вися на перекладине сгибание ног в коленях.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.

1. тренажерный зал с оборудованием

2. спортивный зал

3. перекладина

4. гимназический городок

5. гири 16 кг, 24 кг

6. гантели

7. гимнастическая стенка.

5. Список использованной литературы:

1. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. Л.Б.Кофмана; авт.сост. Г.И.Погадаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Настольная книга учителя физкультуры: спр.-метод.пособие/ сост. Б.И.Мюттин. — М.: АСТ: ООО «Изд-во Астпель». 2003.
3. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. - М: Просвещение, 2009г.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Волгоград : Учитель, 2013.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки [текст]:учебник для высших учебных заведений/Г.П.Виноградов.– М.:Советский спорт,2009–328с.
6. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/авт.сост. И.Кремнев–Ростов н/д:Феникс, СПб.:ООО изд-во «Северо-Запад»,2008.–288с.
7. Гантельная гимнасти кА/авт.–сост. И.Кремнев Ростов н/Д:Феникс, СПб.:ООО изд-во «Северо-Запад»,2008.–222с.

Календарно-тематический план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма промежуточной аттестации
1	Ноябрь	03	15.00-17.00	Семинар практическая работа	3	Правила безопасного поведения на занятиях. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Сообщение по теме, самоконтроль
2	Ноябрь	05	15.00-17.00	Семинар практическая работа	3	История развития атлетизма. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Сообщение по теме, самоконтроль
3	Ноябрь	10	15.00-17.00	Семинар практическая работа	3	Основы знаний физической культуры. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Сообщение по теме, самоконтроль
4	Ноябрь	12	15.00-17.00	Семинар практическая работа	3	Санитарно-гигиенические нормы. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Сообщение по теме, самоконтроль
5-6	Ноябрь	17	15.00-17.00	Семинар практическая работа	3	Здоровый образ жизни. Общеразвивающие	МАОУ СОШ № 15 МО Динской	Сообщение по теме, самоконтроль

		19		работа	3	упражнения на основные группы мышц.	район тренажерный зал старшей школы	
7-9	Ноябрь	24	15.00-17.00	Практическая работа	3	Разминка в игре баскетбол. Изучение техники подтягиваний на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднятие туловища на пресс.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Визуальный контроль
		26			3			
10-13	декабрь	01 03 08 10	15.00-17.00	Практическая работа	3	Разминка. Изучение техники упр.: становая тяга, жим штанги лежа на грудь, тяга штанги на широчайшую мышцу.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Визуальный контроль
					3			
					3			
					3			
14-17	декабрь	15 17 22 24	15.00-17.00	Практическая работа	3	Закрепление и совершенствование техники подтягиваний на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднятие туловища на пресс.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Визуальный контроль
					3			
					3			
					3			
18-19	декабрь	29 31	15.00-17.00	Практическая работа	3	Закрепление и совершенствование техники упр.: становая тяга, жим штанги лежа на грудь, тяга штанги на широчайшую мышцу.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Визуальный контроль
					3			

20-21	январь	05 07	15.00-17.00	Практическая работа	3 3	Нравственное воспитание. Соревнования по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Выполнение упражнения
22-24	январь	12 14 19	15.00-17.00	Практическая работа	3 3 3	Изучение техники подтягиваний на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимание туловища на пресс.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Выполнение упражнения
25-27	январь	21 26 28	15.00-17.00	Практическая работа	3 3 3	Изучение и закрепление техники поднимания гири. Азы гиревого спорта.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Визуальный контроль
28	февраль	02	15.00-17.00	Практическая работа	3	Соревнования по подниманию гири.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Выполнение упражнения
29-30	февраль	04 09 11	15.00-17.00	Практическая работа	3 3 3	Игра ручной мяч. Комплексное упр. «отжимания» 30 сек.+ «пресс» 30 сек.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Визуальный контроль
31-33	февраль	16 18	15.00-17.00	Практическая работа	3 3	Упр. на развитие силы мышц рук.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район	Самоконтроль

		25			3		тренажерный зал старшей школы	
34	март	02	15.00-17.00	Практическая работа	3	Соревнования среди юношей 10-11 класса «призывник года»	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Визуальный контроль
36- 39	март	04 09 11 16	15.00-17.00	Практическая работа	3 3 3 3	Методика самостоятельных занятий. Упр. на развитие силы мышц плечевого пояса, трапецевидной мышцы.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Самоконтроль
40- 43	март	18 23 25 30	15.00-17.00	Практическая работа	3	Упр. на развитие силы мышц груди и пресса.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Самоконтроль
43- 46	апрель	01 06 08 13	15.00-17.00	Практическая работа	3 3 3 3	Упр. на развитие силы мышц спины.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Самоконтроль
47- 50	апрель	15 20 22	15.00-17.00	Практическая работа	3 3 3	Упр. на развитие силы мышц ног.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал	Самоконтроль

		27			3		старшей школы	
51	апрель		15.00-17.00	Практическая работа	3	Соревнования по силовому троеборью.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Самоконтроль
52-54	май	04 06 11 13	15.00-17.00	Практическая работа	3 3 3 3 3	Упражнения на развитие выносливости.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Самоконтроль
55-56	май	18 20 25	15.00-17.00	Практическая работа	3	Упражнения на развитие силовой выносливости.	МАОУ СОШ № 15 МО Динской район тренажерный зал старшей школы	Самоконтроль