

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОДО ТМО «Талицкая СШ имени
Ю.В. Исламова»

(подпись)

Долматов А.С.

(ФИО)

Пр. № 94-09 от 20.11.2015г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
	Учебный (тематический) план	8
	Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4	Планируемые результаты	18
2.	Организационно – педагогические условия реализации программы	19
2.1	Календарный учебный график	19
2.2	Условия реализации программы	20
2.3	Формы подведения итогов	22
2.4	Оценочные материалы	23
2.5	Методические материалы	29
	Аннотация к программе	31
	Сведения об авторе	32
	Список литературы	33
	Приложение №1	34
	Приложение №2	35

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н)
- Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Краткая характеристика вида спорта:

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса с использованием спортивного снаряда «штанги». Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. (англ. powerlifting; power – «сила, мощь» + lifting – «поднятие») – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим лёжа», «жим классический».

Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Жим лёжа - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающаяся в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Жим классический - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающаяся в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму лёжа проводятся без использования специальной экипировки.

Соревнования по троеборью, троеборью классическому учитывают результаты трех «базовых» упражнений, по сумме показателей которых определяется профессиональное мастерство пауэрлифтера. У спортсмена есть три попытки для выполнения одного повторения с максимальным весом снаряда, в каждом из этих упражнений. Три лучших результата в приседание, жиме и тяге суммируются и становятся суммой, которая является показателем физической силы и выносливости пауэрлифтера. При проведении соревнований определяются группы обучающихся одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений. Для определения наилучших показателей разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы.

Актуальность программы: актуальность объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, дает возможность реализовать свои потребности и проявить свои способности. Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

- создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- повышает интерес к здоровому образу жизни;
- стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
- организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

Объем программы: 270 часа (46 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Адресат:

Обучающиеся 8-17 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 9 -17 лет.

Младший школьный возраст - 7-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и

учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый возраст - это период продолжающегося совершенствования способностей и развития качеств внимания, памяти, логики.

Старший школьный возраст охватывает период жизни 15-17 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию логических и аналитических возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди умственных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование мышления действий. На занятиях увеличивается доля упражнений на аналитические способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются техника и тактика.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития в пауэрлифтинге
- обучить основам техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге;

Развивающие:

- способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

Учебный (тематический) план

	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	

	Всего:	252	42	210	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		98	14	84	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		100	16	84	
1	Изучение техники	18	6	12	Наблюдение, мониторинг
2	Изучение основных и дополнительных упражнения:				Наблюдение, мониторинг
2.1.	Упражнения для приседания	27	2	25	
2.2.	Упражнения для жима лежа	22	2	20	Наблюдение, мониторинг
2.3.	Упражнения для тяги	25	2	23	Наблюдение, мониторинг
3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
4	Правила соревнований	2	2		Опрос
5	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		46	4	42	
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования

2	Легкая атлетика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	12	2	10	
1	Теоретический раздел	2	2		Дневник самонаблюдения
2	Общая физическая подготовка	4		4	
3	Вид спорта	4		4	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	6	1	5	
1	Теоретический раздел	1	1		Контрольное тестирование
2	Общая физическая подготовка	2		2	
3	Вид спорта	2		2	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	
Общий объем часов в том числе:		270	45	225	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

1. История развития спорта (2 ч.)

Ознакомление: с характеристикой пауэрлифтинга, его значением в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием пауэрлифтинга как вида спорта; ознакомление с первыми чемпионатами России по подъему тяжестей.

2. Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места

проживания и места занятий спортом.

3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания для троеборца. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. Вводное занятие (4ч.)

Теория (2ч.) Понятие об ОФП.

Практика (2 ч.) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. Строевые упражнения (4 ч.)

Теория (2 ч.) Понятие о строе.

Практика (2 ч.) Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

Теория (4 ч.) Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Практика (40 ч.) Упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, реакции.

– Упражнения для развития быстроты. Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.
2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями; толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.
3. Быстрые выпрямление ног в угол из группировки.
4. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.
5. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.
6. Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его.
7. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

– Упражнения для развития ловкости. Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией

1. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг
2. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад
3. Стойка на одной ноге, удерживаем равновесие по времени
4. Прыжки на одной ноге по переменно
5. Ходьба по гимнастической скамейке
6. Бег с препятствием
7. Челночный бег

– Упражнения для развития силы. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа.
2. Подтягивание на перекладине
3. Приседания с набивными мячами (3-5 кг.)
4. Поднимание туловища в положении сидя
5. Поднимание прямых ног под прямым углом в исходном положении лежа.
6. Прыжки в длину с разбега
7. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

– Упражнения для развития гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

1. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;
2. Наклоны к левой и правой ноге попеременно с элементами скручивания;
3. Круговые движение головой вправо, влево
4. Круговые движения руками вперед, назад

5. Отведение рук в стороны
6. Наклоны туловища вперед, назад
7. Вращательное движение голени вправо, влево.
8. Висы на перекладине, размахивание в висе.
9. Ходьба на носках.

– Упражнения для развития выносливости. Выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений

1. Ходьба на беговой дорожке на время с увеличением угла наклона, с дополнительным весом
2. Бег с постепенным увеличением дистанции или времени бега
3. Прыжки со скакалкой с увеличением количества раз за один подход
4. Приседание с увеличением количества раз, с дополнительным весом
5. Отжимание от пола с увеличением количества раз за один подход
6. Планка с увеличением времени

– Упражнения для развития реакции. Реакция – это осознанное ответное действие на определенный сигнал. Реакция развивается при повторном, предельно быстром выполнении различных заданий.

1. Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

2. Взятие старта по одному из сигналов, например, по взмаху зеленым флажком остаться на месте, красным - пробежать 10 м, по свистку - сделать 5 шагов и т. п.

3. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект: эстафеты, упражнения со скакалкой, удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2-3 мячей одновременно, ловля и передача мяча со сближением и удалением.

4. Упражнения без предмета (22 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч.)

– Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

– Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

– Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

5. Упражнения с предметами (24 ч.)

Теория (4 ч.) Дополнительные развивающие упражнения, которые выполняются не только со штангой, но и на тренажёрах, с использованием гирь и других отягощений.

Практика (20 ч.)

- упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.
- упражнения со штангой, гантелями.
- упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)

1. Изучение техники упражнений в пауэрлифтинге (18 ч.)

Теория (6 ч.) Основы техники выполнения упражнения в пауэрлифтинге.

Понятие о техническом мастерстве. Основные параметры движения атлета и штанги. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок.

Практика (12 ч.)

Приседание

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)

2. Изучение основных (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) и дополнительных упражнений:

2.1. Упражнения для приседания(27 ч.)::

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (25ч.)

Основные упражнения

1. Приседание со штангой на спине
2. Приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками
3. Приседание со штангой на спине на скамейку
4. Приседание со штангой на груди
5. Приседание со штангой на груди на скамейку
6. Приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами
7. Медленное приседание со штангой на спине с быстрым и медленным вставанием.

Дополнительные упражнения

1. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах
2. Приседание в «ножницах» со штангой на груди
3. Приседание в «ножницах» со штангой в выпрямленных руках
4. Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе, носки врозь
5. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме
6. Приседание в «в глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках или поясе
7. Приседание со штангой на спине в тренажере «пирамида» с мертвой точки
8. Полуприседы со штангой на спине
9. Жим ногами
10. Разгибание бедра, сидя в тренажере
11. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере
12. Прыжки вверх со штангой на плечах

2.2. Упражнения для жима лежа (22 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (20 ч.)

Основные упражнения

(исходно положение – лежа на скамье)

1. Жим широким хватом
2. Жим средним хватом
3. Жим узким хватом

4. Жим с валиком
5. Жим без моста
6. Жим с паузой
7. Жим обратным хватом
8. Жим во взрывном режиме

Дополнительные упражнения

1. Жим на наклонной скамье лежа головой вверх
2. Жим на низко наклонной скамье лежа головой вниз
3. Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45 градусов
4. Жим от груди, стоя
5. Жим от груди, сидя
6. Жим из-за головы, стоя, хват широкий
7. Жим из головы сидя
8. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя
9. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя
10. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. – лежа на скамье

2.3. Упражнения для тяги: (25 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (23ч.)

Основные упражнения

1. Тяга стоя на подставке
2. Тяга до коленей
3. Тяга до коленей с остановкой
4. Тяга с двумя остановками
5. Тяга с медленным опусканием на помост
6. Тяга с помоста плюс тяга с виса ниже коленей
7. Тяга с «ребра»

Дополнительные упражнения

1. Тяга с прямых ног, хват широкий до 80 см. (становая тяга)
2. Приседание в «глубину» с отягощением в руках»
3. Тяга блока к животу сидя

4. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

5. Правила соревнований (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка). Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи.

Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

6. Участие в соревнованиях (4 ч.)

Практика (18 ч.)

Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (42 ч.)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для пауэрлифтинга, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, элементы акробатики, где обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. *Футбол (10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у юных спортсменов. Рассматриваемые темы: техника передвижения игрока, техника игры вратаря, тактика нападения, тактика защиты, тактика вратаря, тактическая подготовка, игры.

2. *Легкая атлетика(10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, гибкость.

Практика (9 ч.)

Бег на средние и длинные дистанции; эстафетный бег; общие основы техники прыжков; прыжки в длину с места и с разбега.

3. *Акробатика (10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

Практика (9 ч.)

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

4. *Спортивные и подвижные игры (16ч.)*

Теория (1ч.) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость).

Практика (15 ч.)

Подвижные игры:

- для развития силы: «Кто сильнее?». Участники делятся на две команды с равным количеством игроков, им нужно перетянуть канат на свою сторону. Проигрывает команда, переступившая черту соперников. «Скакалка - подсекалка». Один из игроков берёт скакалку за один конец и вращает её горизонтально над полом, перехватывая за спиной из одной руки в другую. Остальные участники сидят кругом, опираясь руками сзади, а когда скакалка проходит у них под ногами, поднимают их вверх. Тот, кого скакалка подсекла, выходит из игры
- для выносливости: Игры с бегом. Например, бег с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрёстной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения.
- прыжковые упражнения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами.
- для координации: Игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Например, игры, в которых нужно перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть, но так, чтобы не разомкнуть руки.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

- владеет техникой основных классических соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: приседание, жим, тяга.
- приобрел соревновательный опыт.
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;

1 неделя зимние каникулы;

6 недель летние каникулы (с 20 июля по 31 августа 2026 г.).

Праздничные и выходные дни:

1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2026 г.)

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания раздельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия по пауэрлифтингу проводятся в тренажерном зале, который оборудован спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе.

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	Штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг.	Пар	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Пар	3
4.	Зеркало (0,6х2 м)	Штук	8
5.	Магнезница	Штук	2
6.	Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	Пар	3
7.	Помост для пауэрлифтинга	Комплект	2
8.	Скамья для жима лежа	Штук	5
9.	Стенка гимнастическая	Штук	4
10.	Стойка под гантели	Штук	1
11.	Стойка под диски и грифы	Штук	7
12.	Стойки для приседания со штангой	Штук	3
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	1
14.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	Комплект	8
15.	Жим ногами (упор 45 градусов)	Штук	1
16.	Рама для приседаний	Штук	1
17.	Беговая дорожка	Штук	1
18.	Тренажер для ног	Штук	1
19.	Тренажер для бицепса	Штук	1

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Пед. работник (ФИО)
СОЭ-1	ПН	14.00-15.00	Свердловская область, Талицкий район, г.Талица, ул.Советская, д.65 "Б"	Яковенко Михаил Валерьевич
		15.00-16.00		
	СР	14.00-15.00		
		15.00-16.00		
	ПТ	14.00-15.00		
		15.00-16.00		
СОЭ-2	ПН	16.00-17.00	Свердловская область, Талицкий район, г.Талица, ул.Советская, д.65 "Б"	Яковенко Михаил Валерьевич
		17.00-18.00		
	СР	16.00-17.00		
		17.00-18.00		
	ПТ	16.00-17.00		
		17.00-18.00		

	ПН		ВТ	СР		ЧТ	ПТ		СБ
СОЭ-1	Т	ОФП		ОФП	ВС		РВС и ПИ	ВС	
СОЭ-2	Т	ОФП		ОФП	ВС		РВС и ПИ	ВС	

Условные обозначения

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (декабрь) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или « не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «пауэрлифтинг»

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Смешанное передвижение на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8-9 лет	Не более 7,1	Не более 7,3	Не более 7:21	Не более 7:45	Не менее 2	-	Не менее 6	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4	.+1	.+3	Не менее 108	Не менее 103	Не менее 20	Не менее 17
Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Бег на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10-11 лет	Не более 6,3	Не более 6,5	Не более 6:20	Не более 6:40	Не менее 2	-	Не менее 8	Не менее 7	Не менее 10	Не менее 5	.+2	.+3	Не менее 128	Не менее 118	Не менее 26	Не менее 23

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 1500м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
12-13 лет	Не более 11,1	Не более 11,5	Не более 8:30	Не более 9:10	Не менее 3	-	Не менее 10	Не менее 8	Не менее 12	Не менее 6	.+3	.+4	Не менее 147	Не менее 132	Не менее 31	Не менее 27
Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 2000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
14-15 лет	Не более 9,7	Не более 10,8	Не более 10:10	Не более 12:40	Не менее 5	-	Не менее 12	Не менее 9	Не менее 19	Не менее 7	.+4	.+5	Не менее 167	Не менее 148	Не менее 34	Не менее 31
Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 100 м (сек)		Бег (сек)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
16-17 лет	Не более 14,8	Не более 17,9	Не более 15:20	Не более 12:25	Не менее 8	-	-	Не менее 10	Не менее 25	Не менее 8	.+6	.+7	Не менее 192	Не менее 157	Не менее 35	Не менее 32

Методические рекомендации:

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время контрольного тестирования тренер-преподаватель исключает наличие ошибок при выполнении упражнений.

Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных учащимся до одного метра.

Бег на 10м, 30 м, 60м, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Учащиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) Обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Бег на 1км; 1,5км; 2км; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или

любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Смешанное передвижение (1 км).

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Начинать движение следует с ходьбы, темп каждый выбирает по самочувствию. Затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии - на бег.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Подтягивание на низкой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 с или за 1 мин, в зависимости от возраста, и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения зачетного упражнения

создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос, тесты)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
10. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта
3. Режим юного троеборца
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
7. Основные параметры движения атлета и штанги.
8. Основные ошибки в технике упражнений.
9. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.
10. Система «атлет-штанга».

2.5. Методические материалы

(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:
– непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;
- технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
- технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг», направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу, привитие интереса к силовому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 9-17 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часа.

Сведение об авторе

1. Павлова Кристина Юрьевна
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Инструктор-методист
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 14 лет
5. Образование высшее педагогическое

1. Яковенко Михаил Валерьевич
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Тренер-преподаватель
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 8 лет
5. Образование высшее педагогическое

Список литературы

1. Программы «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утверждённая Президентом федерации Пауэрлифтинга России В. В. Богачёвым, подготовленная заслуженным тренером России Бычковым А. Н. (г. Красноярск 1999 г.).
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
3. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. – М.: Спорт в школе, 1996 г.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
5. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
6. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
7. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. – М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт 1991 г.
10. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.wpc-wpo.ru/>
2. <https://rfwf.ru/>
3. <http://plworld.ru/load/3/>
4. <http://www.powerlifting.ru/>
5. <https://forum.steelmuscle.ru/>
6. <http://powerlifting.by/>
7. <http://www.atlet-club.ru/rost.html>
8. <https://www.minsport.gov.ru/>
9. <https://minobrnauki.gov.ru/>

к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Пауэрлифтинг»

Директор
"Талицкая СШ №1 им.
Ю. В. Герасимова"

Утверждаю:
Директор МКОДО ТМО
СИ имени Ю.В. Исламова"
_____ А.С. Долматов
"09" января 2026 г.

[illegible]

C A

Начало спортивного сезона: 1 января
Окончание спортивного сезона: 31 декабря
Выход на работу: 09.01.2026

Праздничные дни:
1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы
7 января - Рождество Христово
23 февраля - День защитника Отечества
8 марта - Международный женский день
1 мая - Праздник Весны и Труда
9 мая - День Победы
12 июня - День России
4 ноября - День народного единства

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:	52 недели
учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия)	42 недели
самостоятельная подготовка (неаудиторная подготовка по каждой предметной области)	2 недели
промежуточная аттестация обучающихся	1 неделя
зимние каникулы	1 неделя
летние каникулы	6 недель

Приложение № 2

к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Пауэрлифтинг»

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-1,2

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		Теоретический раздел (8ч.)			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		Общая физическая подготовка (14ч.)			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11	23.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
13				1	Опрос, наблюдение

14		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
Раздел 3		Вид спорта (16ч.)			
1.		Изучение техники упражнений			
24		Основные параметры движения атлета и штанги. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
2.		Изучение основных и дополнительных упражнений			
30		Упражнения для приседания	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31				1	
32		Упражнения для жима лежа	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
33				1	
34		Упражнения для тяги	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
35				1	

36	26.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
38				1	
39		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
40				1	
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры (4ч.)			
41		Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
43	14.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
45		Спортивные и подвижные игры	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:

учебных занятий 42 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 44 часа:

учебных занятий 41 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная
аттестация 1 ч.

Праздничные дни
по расписанию

23.02.-1 ч.

СОЭ-1,2

Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		Общая физическая подготовка (84ч.)			
	1.	Вводное занятие (2ч.)			
1		Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение

2		Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2. Строевые упражнения (2ч.)					
3		Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
3. Общеразвивающие упражнения (40ч.)					
5		Упражнения для развития быстроты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11				1	
12		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
13				1	
14				1	
15				1	
16				1	
17				1	
18				1	
19		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
20				1	
21				1	
22					
23				1	
24				1	

25	23.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
26	25.03.2026			1	
27			Индивидуальная	1	Тестирование
28		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30				1	
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
36				1	
37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
42				1	
43				1	
44				1	
45				1	
46			Индивидуальная	1	Тестирование
4.		Упражнения без предмета (20ч.)			
47		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48				1	
49				1	
50				1	

51				1	
52		Упражнения для шеи и туловища	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57		Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Упражнения для всех частей тела	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63				1	
64				1	
65				1	
66				1	
5. Упражнения с предметами (20ч.)					
67		Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70				1	
71				1	
72	26.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
73	28.10.2026			1	
74		Упражнения со штангой, гантелями.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76				1	
77				1	

78				1	
79				1	
80				1	
81		Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
82				1	
83				1	
84				1	
85				1	
86	14.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87	16.12.2026			1	
88		Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
89				1	
90				1	

По плану 90 часов:

учебных занятий 84 ч.

самостоятельная работа 4 ч.

промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 88 часов:

учебных занятий 82 ч.

самостоятельная работа 4 ч.

промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни
по расписанию

23.02.-1ч.,
04.11.-1ч.

СОЭ-1,2

Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		Вид спорта (84ч.)			
	1.	Изучение техники (12 ч.)			
1		Приседание	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

2				1	
3				1	
4				1	
5				1	
6				1	
7		Жим лежа	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
10				1	
11		Тяга	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13	20.02.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
2. Изучение основных и дополнительных упражнений					
2.1. Упражнения для приседания (25 ч.)					
Основные упражнения					
14		Приседание со штангой на спине	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16		Приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Приседание со штангой на спине на скамейку	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19		Приседание со штангой на груди	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
20	25.03.2026			1	
21	27.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
22		Приседание со штангой на груди	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
24		Приседание со штангой на груди на скамейку	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25		Приседание со штангой на груди с	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

26		широко поставленными ногами		1	
27		Медленное приседание со штангой на спине с быстрым и медленным вставанием.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
28				1	
Дополнительные упражнения					
29		Приседание в «ножницах» со штангой на плечах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30	01.05.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
31		Приседание в «ножницах» со штангой на груди	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32		Приседание в «ножницах» со штангой в выпрямленных руках	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
33		Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе, носки врозь	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34		Приседание со штангой на спине в уступающем режиме	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35		Приседание в «в глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках или поясе	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36		Приседание со штангой на спине в тренажере «пирамида» с мертвой точки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
37		Полуприседы со штангой на спине	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
38		Жим ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39		Разгибание бедра, сидя в тренажере	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40		Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41		Прыжки вверх со штангой на плечах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2.2.		Упражнения для жима лежа (20 ч.)			
Основные упражнения					
42		Жим широким хватом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

43		Жим средним хватом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
44		Жим узким хватом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
45		Жим с валиком	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
46		Жим без моста	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
47				1	
48		Жим с паузой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
49				1	
50		Жим обратным хватом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
51		Жим во взрывном режиме	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
Дополнительные упражнения					
52		Жим на наклонной скамье лежа головой вверх	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
53		Жим на низко наклонной скамье лежа головой вниз	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
54		Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45 градусов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
55	17.07.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
56		Жим от груди, стоя	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
57		Жим от груди, сидя	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
58		Жим из-за головы, стоя, хват широкий	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
59		Жим из головы сидя	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
60		Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
61		Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
62		Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. – лежа на скамье	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2.3. Упражнения для тяги (23 ч.)					
Основные упражнения					
63		Тяга стоя на подставке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

64				1	
65		Тяга до коленей	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
66				1	
67		Тяга до коленей с остановкой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69		Тяга с двумя остановками	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
70				1	
71		Тяга с медленным опусканием на помост	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
72				1	
73				1	
74		Тяга с помоста плюс тяга с виса ниже коленей	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76	28.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
77	30.10.2026			1	
78		Тяга с помоста плюс тяга с виса ниже коленей	Групповая, практическая	1	
79		Тяга с «ребра»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
Дополнительные упражнения					
82		Тяга с прямых ног, хват широкий до 80 см. (становая тяга)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
83				1	
84		Приседание в «глубину» с отягощением в руках»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
85				1	
86	16.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87	18.12.2026			1	
88		Тяга блока к животу сидя	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
89	25.12.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг

90				
----	--	--	--	--

По плану 90 часов:

учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 87 часов:

учебных занятий 81 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни
по расписанию

01.05. - 1ч.
12.06. - 1 ч.
04.11. - 1 ч.

СОЭ-1,2

Вид подготовки: ПРАКТИКА. РВСиПИ.

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)			
1.		Футбол (9ч.)			
1		Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3		Тактика нападения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4		Тактика защиты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6		Тактическая подготовка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
7		Игры.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
2.		Легкая атлетика (9ч.)			
10		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11				1	

12	27.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
13		Бег на средние и длинные дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14				1	
15				1	
16		Эстафетный бег.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Общие основы техники прыжков	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19		Прыжки в длину с места и с разбега	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3. Акробатика (9ч.)					
20		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22		Кувырки в перед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
24		Длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26		Кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28				1	
4. Спортивные и подвижные игры (15ч.)					
29		«Кто сильнее?»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30				1	
31		«Скакалка - подсекалка»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33		Игры с бегом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34				1	
35		Прыжковые упражнения. Прыжки на	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

36		одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами.		1	
37	30.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
38		Игры, в которых нужно перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть, но так, чтобы не разомкнуть руки.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39				1	
40		Подвижные игры	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41				1	
42				1	
43				1	
44	18.12.2026	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Подвижные игры	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:

учебных занятий 42 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 43 часов:

учебных занятий 40 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни
по расписанию

01.05. - 1ч.

12.06. - 1 ч.