

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

заступник директора

з виховної роботи

ВСП «КПЕФК ЛНТУ»


Олена ШУЛЬГАН

«01» Вересня 2026 року

Планування гурткової роботи з ЗФП

План-графік

Перший семестр

№	Зміст програмного матеріалу	К-сть годин	Дата проведе ння	Примітки
1	Організація учасників спортивної секції. Правила техніки безпеки. Запобігання травм та медична допомога.	2	07.09	
2	Стрибки зі скакалкою. Підтягування на перекладині Згинання, розгинання рук в упорі на брусах.	2	09.09	
3	ЗФП. Стрибкові вправи з поворотами. Вправи для розвитку м'язів живота. Вправи з гантелями	2	14.09	
4	Загально розвиваючі вправи Вправи для розвитку м'язів грудей за допомогою тренажерів.	2	16.09	
5	Загально розвиваючі вправи Вправи з гирями та гантелями Вправи для розвитку м'язів живота	2	21.09	
6	Загально розвиваючі вправи в русі Вправи для розвитку швидкості Вправи для розвитку сили	2	23.09	
7	Загально розвиваючі вправи на місці Вправи для розвитку м'язів біцепса та тріцепса	2	28.09	
8	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів спини Присідання без додаткової ваги	2	30.09	
9	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів плечового поясу Вправи на відновлення	2	05.10	
10	Загально розвиваючі вправи з партнером Вправи для розвитку м'язів ніг Робота біля боксерського мішка	2	07.10	
11	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів грудей Стрибки через скакалку	2	12.10	
12	Загально розвиваючі вправи в русі Підтягування на перекладині Стрибки у висоту з місця	2	14.10	

13	Загально розвиваючі вправи на місці Згинання та розгинання рук в упорі на брусах Вправи для розвитку м'язів живота	2	19.10	
14	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів біцепса та тріцепса Робота біля боксерського мішка	2	21.10	
15	Загально розвиваючі вправи Вправи для розвитку м'язів ніг Вправи на відновлення	2	26.10	
16	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів плечового поясу Вправи на відновлення	2	28.10	
17	Загально розвиваючі вправи Вправи з гирями та гантелями Вправи для розвитку м'язів живота	2	02.11	
18	Загально розвиваючі вправи на місці Гра у драбинку на перекладині Вправи для розвитку м'язів передпліччя та біцепса	2	04.11	
19	Загально розвиваючі вправи в парах Вправи для розвитку м'язів грудей та тріцепса Випади в русі	2	09.11	
20	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів спини Вправи для розвитку м'язів ніг	2	11.11	
21	Загально розвиваючі вправи з гантелями Стрибки в довжину з місця Вправи для розвитку м'язів плечового поясу	2	16.11	
22	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів спини Присідання без додаткової ваги	2	18.11	
23	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів плечового поясу Вправи на відновлення	2	23.11	
24	Загально розвиваючі вправи з партнером Вправи для розвитку м'язів ніг Робота біля боксерського мішка	2	25.11	

25	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів грудей Стрибки через скакалку	2	30.11	
26	Загально розвиваючі вправи в русі Підтягування на перекладині Стрибки у висоту з місця	2	02.12	
27	Загально розвиваючі вправи на місці Згинання та розгинання рук в упорі на брусах Вправи для розвитку м'язів живота	2	07.12	
28	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів спини Вправи для розвитку м'язів передпліччя та біцепса	2	09.12	
29	Загально розвиваючі вправи в парах Вправи для розвитку м'язів грудей Вправи для розвитку м'язів плечей	2	14.12	
30	Загально розвиваючі вправи на місці Вправи для розвитку м'язів трицепса Вправи для розвитку м'язів живота	2	16.12	
31	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів ніг Стрибки у висоту з місця	2	21.12	
32	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи на перекладині Вправи на брусах	2	23.12	
	Разом годин	64		

Другий семестр

№	Зміст програмного матеріалу	К-сть годин	Дата проведення	Примітки
1	Організація учасників спортивної секції. Правила техніки безпеки. Запобігання травм та медична допомога.	2	19.01	
2	Стрибки зі скакалкою. Підтягування на перекладині Згинання, розгинання рук в упорі на брусах.	2	21.01	
3	ЗФП. Стрибкові вправи з поворотами.	2	26.01	

	Вправи для розвитку м'язів живота. Вправи з гантелями			
4	Загально розвиваючі вправи Вправи для розвитку м'язів грудей за допомогою тренажерів.	2	28.01	
5	Загально розвиваючі вправи Вправи з гирями та гантелями Вправи для розвитку м'язів живота	2	02.02	
6	Загально розвиваючі вправи в русі Вправи для розвитку швидкості Вправи для розвитку сили	2	04.02	
7	Загально розвиваючі вправи на місці Вправи для розвитку м'язів біцепса та тріцепса	2	09.02	
8	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів спини Присідання без додаткової ваги	2	11.02	
9	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів плечового поясу Вправи на відновлення	2	16.02	
10	Загально розвиваючі вправи з партнером Вправи для розвитку м'язів ніг Робота біля боксерського мішка	2	18.02	
11	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів грудей Стрибки через скакалку	2	23.02	
12	Загально розвиваючі вправи в русі Підтягування на перекладині Стрибки у висоту з місця	2	25.02	
13	Загально розвиваючі вправи на місці Згинання та розгинання рук в упорі на брусах Вправи для розвитку м'язів живота	2	02.03	
14	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів біцепса та тріцепса Робота біля боксерського мішка	2	04.03	
15	Загально розвиваючі вправи Вправи для розвитку м'язів ніг Вправи на відновлення	2	09.03	
16	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів плечового поясу Вправи на відновлення	2	11.03	
17	Загально розвиваючі вправи Вправи з гирями та гантелями	2	16.03	

	Вправи для розвитку м'язів живота			
18	Загально розвиваючі вправи на місці Гра у драбинку на перекладині Вправи для розвитку м'язів передпліччя та біцепса	2	18.03	
19	Загально розвиваючі вправи в парах Вправи для розвитку м'язів грудей та тріцепса Випади в русі	2	23.03	
20	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів спини Вправи для розвитку м'язів ніг	2	25.03	
21	Загально розвиваючі вправи з гантелями Стрибки в довжину з місця Вправи для розвитку м'язів плечового поясу	2	30.03	
22	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів спини Присідання без додаткової ваги	2	01.04	
23	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів плечового поясу Вправи на відновлення	2	06.04	
24	Загально розвиваючі вправи з партнером Вправи для розвитку м'язів ніг Робота біля боксерського мішка	2	08.04	
25	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів грудей Стрибки через скакалку	2	13.04	
26	Загально розвиваючі вправи в русі Підтягування на перекладині Стрибки у висоту з місця	2	15.04	
27	Загально розвиваючі вправи на місці Згинання та розгинання рук в упорі на брусах Вправи для розвитку м'язів живота	2	20.04	
28	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів спини Вправи для розвитку м'язів передпліччя та біцепса	2	22.04	

29	Загально розвиваючі вправи в парах Вправи для розвитку м'язів грудей Вправи для розвитку м'язів плечей	2	27.04	
30	Загально розвиваючі вправи на місці Вправи для розвитку м'язів трицепса Вправи для розвитку м'язів живота	2	29.04	
31	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів ніг Стрибки у висоту з місця	2	04.05	
32	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи на перекладині Вправи на брусах	2	06.05	
33.	Загально розвиваючі вправи на місці Згинання та розгинання рук в упорі на брусах Вправи для розвитку м'язів живота	2	11.05	
34	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів спини Вправи для розвитку м'язів передпліччя та біцепса	2	13.05	
35.	Загально розвиваючі вправи в парах Вправи для розвитку м'язів грудей Вправи для розвитку м'язів плечей	2	18.05	
36	Загально розвиваючі вправи на місці Гра у драбинку на перекладині Вправи для розвитку м'язів передпліччя та біцепса	2	20.05	
37	Загально розвиваючі вправи на місці Вправи для розвитку м'язів трицепса Вправи для розвитку м'язів живота	2	25.05	
38	Загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями Вправи для розвитку м'язів ніг Стрибки у висоту з місця	2	27.05	
39	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи на перекладині Вправи на брусах	2	01.06	

40	Загально розвиваючі вправи на місці Вправи з гирями Робота біля боксерського мішка	2	03.06	
41	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів грудей Стрибки через скакалку	2	08.06	
42	Загально розвиваючі вправи в русі Підтягування на перекладині Стрибки у висоту з місця	2	10.06	
43	Загально розвиваючі вправи на місці Згинання та розгинання рук в упорі на брусах Вправи для розвитку м'язів живота	2	15.06	
44	Загально розвиваючі вправи з гантелями Вправи для розвитку м'язів спини Вправи для розвитку м'язів передпліччя та біцепса	2	17.06	
47	Разом годин	88		

Керівник гурткової роботи



Володимир ЛУК'ЯНОВИЧ