

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа" пст. Белоборск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Курс «Общая физическая подготовка» (спортивно-оздоровительное направление)

уровень обучения (класс): начальное общее (1-4 классы)

1 класс – 33 часа;

2 класс – 34 часа;

3 класс – 34 часа;

4 класс – 34 часа.

составитель: Павлова Т.Ю.,
руководитель курса,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15), перспективного учебного плана МОУ «Основная общеобразовательная школа» пст. Белоборск.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 7 - 11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала

Учащиеся I класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения; - о режиме дня и личной гигиене; - о правилах составления комплексов утренней зарядки; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток; - играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения.

Учащиеся II класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о зарождении древних Олимпийских играх; - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; - о правилах проведения закаливающих процедур; - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; 	<ul style="list-style-type: none"> - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Учащиеся III класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси; - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); - составлять правила элементарных соревнований, вы-

	являть лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
--	---

Учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:	уметь:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;	- вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

Содержание программы

1 класс (33 часа)

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (28 часов).

Развитие основных двигательных качеств : гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты : беговые эстафеты , челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

Упражнения на развитие прыгучести : прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину , с места , многоскоки.

Строевая подготовка: Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров".

2 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (29час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координа-

цию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.

3 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (29час).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо".

4 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (29час).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пере-

лезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Формы деятельности: игра, соревнование.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Тематическое планирование

№№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	I год обучения	33	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	Изучение основных правил.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	Изучение основ страховки и оказания ПМП.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Изучение функций организма, понятие гигиена , врачебный контроль.
4	Закаливание организма	1	Специальные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Изучение терминологии основных упражнений.
6	Легкоатлетические упражнения.	6	Разнообразные упражнения лёгкой атлетики.
7	Подвижные игры и эстафеты.	8	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
8	Гимнастика.	8	Разнообразные гимнастические упражнения.
9	Упражнения ЛФК.	6	Специальные упражнения ЛФК.
	Итого:	33	
	II год обучения	34	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	Закрепление правил техники безопасности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	Закрепление правил страховки.

3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Изучение строения организма , гигиены человека.
4	Закаливание организма	1	Специальные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Уход за инвентарём , изучение терминологии основных упражнений.
6	Легкоатлетические упражнения.		Разнообразные легкоатлетические упражнения.
7	Подвижные игры и эстафеты.		Подвижные игры и эстафеты с инвентарём и без.
8	Гимнастика.		Разнообразные гимнастические упражнения.
	Упражнения ЛФК.		Специальные упражнения ЛФК.
Итого:		34	
	III год обучения	34	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	Закрепление правил техники безопасности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказания ПМП.	1	Закрепление изученного.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Изучение врачебного контроля и самоконтроля.
4	Закаливание организма	1	Разнообразные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Повторение изученного.
6	Легкоатлетические упражнения.	8	Упражнения из лёгкой атлетики.
7	Подвижные игры и эстафеты.	6	Игры и эстафеты с инвентарём и без.
8	Гимнастика.	8	Различные гимнастические упражнения.
9	Упражнения ЛФК.	7	Специальные упражнения ЛФК.
Итого:		34	
	IV год обучения	34	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	Закрепление правил техники безопасности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	Оказание страховки и ПМП самими учащимися.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Изучение строения организма и его функций.
4	Закаливание организма	1	Различные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Закрепление терминологии основных упражнений и действий.

6	Легкоатлетические упражнения.	9	Разнообразные легкоатлетические упражнения.
7	Подвижные игры и эстафеты.	6	Игры и эстафеты с инвентарём и без.
	Гимнастика.	8	Разнообразные гимнастические упражнения.
9	Упражнения ЛФК.	6	Специальные упражнения ЛФК.
Итого:		34	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№.№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	Библиотечный фонд	
	1. Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич, Москва, "Просвещение", 2011 г. 2. Глазырина Л.Д. "Методика преподавания физической культуры", Москва, 2004 г.	1
	Оборудование зала	
	Спортивный инвентарь: канат, гимнастические скамейки, маты, шведская стенка, мячи, скакалки, обручи и др.	По мере необходимости