Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества

городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»

Верхнебуреинского муниципального района

Хабаровского края.

 Согласовано

 Зам.директора по УВР

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

«Оздоровительная гимнастика для детей

с нарушением осанки»

физкультурно- спортивной направленности

для детей 7-11 лет

2-го года обучения

 педагог дополнительного

 образования ЦРТДиЮ

 М. В. Зырянова

п. Чегдомын 2016 г.

 **Цель программы:** развитие личности ребенка и общее укрепление здоровья детей с нарушением осанки средствами оздоровительной гимнастики.

 **Задачи:**

- обучить общеразвивающим, специальным упражнениям, играм, направленным на укрепление мышц спины, живота и созданию «мышечного корсета»;

 - способствовать формированию теоретических знаний о физической культуре, гигиене, рациональном питании; обучить приемам первой медицинской само- и взаимопомощи;

 -воспитывать общую культуру, аккуратность, коммуникативные качества.

 Объединение существует в течение 7 лет. В настоящее время в объединении занимается 30 детей в возрасте от 7-11 лет. Дети с разным уровнем физического и психологического развития.

В объединении занимаются 13 мальчиков и 18 девочек. Показания тестирования на конец 2016 года: 67% учащихся показали высокий уровень подготовки, 30% -средний, 3 % - низкий. Дети принимали участие в спортивных и воспитательных мероприятиях, проводимых в объединении и в ЦРТДиЮ. В прошедшем учебном году были созданы условия для развития личностного развития, но не все сумели приобрести навыки самоорганизации, приобрести высокий уровень воспитанности и коммуникативных качеств.

В 2-16-2017 году планируется продолжить работу в данном направлении. Будут проводиться беседы о правилах общения и поведения, полезных привычках. Планируется проводить игры на развитие коммуникативных качеств.

**Учебно-тематический план**

***2 год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |   Название разделов | Общее кол-во часов | теория | практика |
|  **1.** |  **Правила техники безопасности**  | **2** | **1** | **1** |
|  **2.** | **Основы теоретических знаний** | **18** | **16** | **2** |
| 2.1. | Физкультура и здоровье | 2 | 2 |  |
| 2.2. | Общая культура и полезные привычки  | 2 | 2 |  |
| 2.3. | Полезные и вредные продукты | 6 | 6 |  |
| 2.4. | Гигиена юного спортсмена | 4 | 4 |  |
| 2.5. | Самоконтроль за правильной осанкой и походкой | 4 | 2 | 2 |
| **3.** | **Оказание первой медицинской само- и взаимопомощи**  | **6** | **2** | **4** |
| 3.1. | Первая помощь при повреждениях | 3 | 2 | 1 |
| 3.2. | Первая помощь при перегревании, обмороке, солнечном ударе, укусах насекомых | 3 | 2 | 1 |
| **4** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **39** | **4** | **35** |
| 4.1. | Упражнения для различных мышечных групп | 30 | 3 | 27 |
| 4 .4. | Самостоятельное составление и проведение детьми комплексов ОФП | 9 | 1 | 8 |
| **5.** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **80** | **7** | **73** |
| 5.1. | Комплексы специальных упражнений на формирование навыка правильной осанки | 55 | 5 | 50 |
| 5.3. | Корригирующие двигательные задания и игры | 15 | 1 | 14 |
| 5.4. | Самостоятельное составление и проведение детьми комплексов упражнений на формирование навыка правильной осанки | 10 | 1 | 9 |
| **6.** | **Дыхательные упражнения** | **12** | **2** | **10** |
| **7.** | **Подвижные игры** иэлементы спортивных игр | **44** | **4** | **40** |
| **8.** | **Воспитательная работа** | **12** | **2** | **10** |
| 8. 1. | Физкультурные праздники, викторины, беседы и мероприятия о ЗОЖ | 6 |  2 |  4 |
| 8.2. | Дни здоровья | 6 |   |  6 |
| 9. | **Итоговая диагностика** | **3** | **1** | **2** |
|  | **Итого** | **216ч.** | **39 ч.** | **177 ч.** |

 Месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Номер занятия Название  разделов  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *Физкультура и здоровье*  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| *Гигиена юного спортсмена* |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| *Контроль и самоконтроль за правильной осанкой*  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **Оказание первой** **само-и взаимопомощи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Первая помощь при обмороке* |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая** **подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Строевые упражнения* | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *Виды ходьбы и бега* |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Упражнения на выносливость* |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |
| *Упражнения на развитие силы* |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |
| *Упражнения на развитие быстроты* |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие равновесия* | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на развитие ловкости*  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие гибкости* |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие координации* | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Лазание и перелазание* |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с фитболами* |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений со скакалками* |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с гимнастическими палками*  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| *Корригирующие двигательные задания и игры с предметами* | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дыхательные упражнения** |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры и****элементы спортивных игр** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Воспитательная и физкультурно- массовая работа**  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  **Диагностика** | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

 Месяц \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Номер занятия Название  разделов  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полезные и вредные продукты*  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Контроль и самоконтроль за правильной осанкой* | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оказание первой** **само-и взаимопомощи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Первая помощь при порезах, ранах* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Общая физическая** **подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Строевые упражнения* | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| *Виды ходьбы и бега* |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Упражнения на выносливость* |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Упражнения на силы* |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Упражнения на развитие быстроты* | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на развитие равновесия* |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие ловкости*  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на развитие гибкости* |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| *Упражнения на развитие координации* |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Лазание и перелазание* |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с гантелями* |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с гимнастическими палками* | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с обручами* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| *Корригирующие двигательные задания и игры с предметами* |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дыхательные упражнения** |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **Подвижные игры и****элементы спортивных игр** |  | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Воспитательная и физкультурно- массовая работа**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  **Диагностика** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

Месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Номер занятия Название  разделов  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Контроль и самоконтроль за правильной осанкой* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Общая культура и* *полезные привычки*  | + | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **Оказание первой** **само-и взаимопомощи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Первая помощь при повреждениях* |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая** **подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Строевые упражнения* | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| *Виды ходьбы и бега* |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + |  |
| *Упражнения на выносливость* | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на силы* | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на развитие* *быстроты* |  | + |  |  |   | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие равновесия* |  |   | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Упражнения на развитие ловкости*  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие гибкости* |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на развитие координации* |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Лазание и перелазание* |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений со мячами* | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с фитболами* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| *Комплекс упражнений с мешочками с песком*  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| *Корригирующие двигательные задания и игры с предметами* |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дыхательные упражнения** |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Подвижные игры и****элементы спортивных игр** |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воспитательная и физкультурно- массовая работа**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  **Диагностика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

 Месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Номер занятия Название  разделов  | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Физкультура и здоровье* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Культура общения*  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Оказание первой** **само-и взаимопомощи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Первая помощь при порезах и ссадинах* |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая** **подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Строевые упражнения* | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| *Виды ходьбы и бега* |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Упражнения на выносливость* | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на силы* | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на развитие* *быстроты* |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие равновесия* |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Упражнения на развитие ловкости*  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие гибкости* |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| *Упражнения на развитие координации* |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Лазание и перелазание* |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с фитболами* | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений со скакалками* |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с гимнастическими палками* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| *Корригирующие двигательные задания и игры с предметами* |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дыхательные упражнения** |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Подвижные игры и****элементы спортивных игр** |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воспитательная и физкультурно- массовая работа**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  **Диагностика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

Месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Номер занятия Название  разделов  | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Влияние физкультуры на здоровье* | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Общая культура и* *полезные привычки*  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Оказание первой** **само-и взаимопомощи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Первая помощь при обмороке* |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая** **подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Строевые упражнения* | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| *Виды ходьбы и бега* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Упражнения на выносливость* | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на силы* | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| *Упражнения на развитие* *быстроты* |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие равновесия* |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Упражнения на развитие ловкости*  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие гибкости* |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| *Упражнения на развитие координации* |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| *Лазание и перелазание* |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с гантелями* |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с обручами* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| *Комплекс упражнений с гимнастическими палками*  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Корригирующие двигательные задания и игры с предметами* | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дыхательные упражнения** |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** **и****элементы спортивных игр** |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воспитательная и физкультурно- массовая работа**  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  **Диагностика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

Месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Номер занятия Название  разделов  | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила техники безопасности** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Основы теоретических знаний** | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Полезные и вредные привычки*  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Оказание первой** **само-и взаимопомощи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Первая помощь при солнечном ударе* |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая** **подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Строевые упражнения* | *+* | *+* |  |  |  |  |  | *+* |  |  |  |  | *+* |  |  |  |  |  |
| *Виды ходьбы и бега* |  |  | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Упражнения на выносливость* | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |
| *Упражнения на силы* | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |
| *Упражнения на развитие* *быстроты* |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие равновесия* |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  |
| *Упражнения на развитие ловкости*  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  |  |
| *Упражнения на развитие гибкости* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |
| *Упражнения на развитие координации* |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  |
| *Лазание и перелазание* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |  | *+* |  |  |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений со мячами* | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Комплекс упражнений с мешочками с песком*  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| *Корригирующие двигательные задания и игры с предметами* | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Дыхательные упражнения** |  |  |  | + |  |  |  |  |  | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры и****элементы спортивных игр** |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воспитательная и физкультурно- массовая работа**  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  **Диагностика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | +  |  |