

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 с углублённым изучением отдельных
предметов имени Героя Советского Союза Коваленко Петра Михайловича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №30
им. П.М. Коваленко»
ЭМР Саратовской области
Зизевская Т.Н. Т.Н. Зизевская
01 сентября 2021 г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

в спортивном объединении

ОФП

Наименование программы (курса)

ОФП

Составитель: Чернышов В. Г.

Учитель физической культуры

Возраст детей, класс: 12-17 лет,

5-11 классы

Срок реализации: 1 год

Энгельс, 2021 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390). При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Программа составлена для общей физической подготовки обучающихся в составе отрядов юнармейского и волонтерского движения: «Юный друг полиции», «Юнармеец» («Орлята»), «Танкисты», волонтеры. Программа направлена на повышение уровня дисциплины занимающихся, повышение двигательной активности учащихся, отработка элементов приемов самообороны, обучение и совершенствование строевой подготовки, подготовка к спортивным соревнованиям по многоборью.

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Ожидаемые результаты:

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 учетом требований ее 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

1. Образовательные результаты:

- 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.

2. Развивающие:

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

3. 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.

4. Оздоровительные:

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

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО,- 7-11 лет, срок реализации – 1 год.

Содержание изучаемого курса

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых

движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекувырки вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Методическое обеспечение ПДО

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

Тематический план

	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть		
			I тр.	II тр.	III тр.
1	Основы знаний	2	1	1	
2	Общеразвивающие упражнения	5	1	2	2
3	Строевая подготовка	4	1	1	2
4	Легкая атлетика	5	2	1	2
5	Гимнастика, акробатика	5	2	3	
6	Школа мяча	5	3		2
7	Подвижные игры	3	1	2	2
8	Контрольные упражнения, соревнования	5	1	2	2
	Итого	34	11	11	12

Учебно-тематический график

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1
2.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1
3.	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
4.	Строевая подготовка	1
5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1
6.	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	1
7.	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	1
8.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1
9.	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
10.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1

11.	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1
12.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
13.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1
14.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	1
15.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1
16.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1
17.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1
18.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	1
19.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	1
20.	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	1
21.	Строевая подготовка	1
22.	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	1
23.	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	1
24.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	1
25.	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
26.	Соревнования «Веселые старты».	1
27.	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	1
28.	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	1
29.	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1
30.	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1
31.	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
32.	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
33.	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1
34.	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
	Итого	34

**Календарно-тематический план
спортивной секции «Общая физическая подготовка»**

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	Дата проведения
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1	
2.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1	
3.	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
4.	Строевая подготовка	1	
5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1	
6.	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	1	
7.	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	1	
8.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1	
9.	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	
10.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	
11.	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
12.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
13.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.	1	
14.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	1	
15.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1	
16.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1	
17.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1	
18.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	1	
19.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	1	
20.	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	1	
21.	Строевая подготовка	1	
22.	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	1	
23.	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	1	

24.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	1	
25.	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
26.	Соревнования «Веселые старты».	1	
27.	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	1	
28.	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	1	
29.	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
30.	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	
31.	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	
32.	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	
33.	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1	
34.	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.