

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от ____ .08.2020 г. № ____

Введено приказом от __.08.2020г. № ____

Директор школы

_____ О. Н. Абдуллаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

«Оздоровительная гимнастика»

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год

- направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное
- вид внеурочной деятельности школьника: спортивно- оздоровительный
- возраст обучающихся: 4 класс (10-11 лет)
- разработчик программы: Билалова Ольга Анатольевна,
учитель начальных классов, I квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора _____ О. А. Автомеева от ____ .08.2020 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО, протокол от _____ 08.2020 г. № ____

Руководитель МО _____ О.А. Билалова от _____ 08.2020 г.

г. Набережные Челны
2020 г.

Планируемые результаты освоения программы

| Название раздела | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|---|--|--|--|
| <p>1. Общие сведения о гимнастике</p> | <p>-формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> | <p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> | <p>- формировать чувство гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества;</p> <p>- формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| <p>2. Упражнения на развитие гибкости</p> | <p>- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;</p> <p>- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p> | <p>- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> | <p>- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;</p> <p>- развивать мотивы учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;</p> <p>- развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | |
| 3. Упражнения на развитие координационных способностей и равновесия | - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). | - определять общую цель и пути ее достижения; -уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | - развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 4. Упражнения на формирование правильной осанки | - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). | - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата. | - развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; - формировать эстетические потребности, ценности и чувства. |
| 5. Спиральная гимнастика и твисты | -выполнять комплексы упражнений твист-терапии и спиральных движений в различных положениях тела; -применять упражнения спиральной гимнастики для оздоровления организма; -включать спиральные движения в комплекс утренней гимнастики. | - формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -контролировать свое эмоциональное состояние. | - развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 6.Акробатические упражнения | - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; - выполнять технические действия из | - формировать умение планировать, контролировать и | - формировать эстетические потребности, ценности и |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|
| | <p>базовых видов спорта; применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определять общую цель и пути ее достижения; -уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> | <p>чувства; - развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.</p> |
| <p>7.Общая физическая подготовка</p> | <p>- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - взаимодействовать со сверстниками при работе в парах, тройках, командах; -самостоятельно составлять комплексы круговой тренировки.</p> | <p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> | <p>- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |

| | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| <p>8. Подвижные игры</p> | <ul style="list-style-type: none"> -играть в подвижные игры; -руководствоваться правилами игр; -излагать правила и условия проведения подвижных игр; -осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; -взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх; -принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; -осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | <ul style="list-style-type: none"> -слушать и слышать друг друга и учителя; - формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний; -уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; -играть в подвижные игры. | <ul style="list-style-type: none"> -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|--------------------------|---|---|--|

Содержание объединения дополнительного образования

| Название раздела | Краткое содержание | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| 1. Общие сведения о гимнастике | Краткий обзор развития гимнастики в России. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. | 1 |
| 2. Упражнения на развитие гибкости | Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. | 8 |
| 3. Упражнения на развитие координационных способностей | Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 8 |
| 4. Упражнения на формирование правильной осанки | Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | 8 |
| 5. Спиральная гимнастика и твисты | Комплексы упражнений спиральной гимнастики в положении стоя; Упражнения на скручивание; Упражнения спиральной гимнастики в партере из различных исходных положений. | 16 |
| 6. Акробатические | Упоры (присев, лёжа, согнувшись) | 8 |

| | | |
|--------------------------------|---|----|
| упражнения | Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки Элементы танцевальной и хореографической подготовки Простейшие акробатические комбинации; Начальное обучение акробатическим прыжкам. | |
| 7. Общая физическая подготовка | Элементы строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Общеразвивающие упражнения: - упражнения для мышц рук; - упражнения для мышц ног; - упражнения для шеи; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития двигательных качеств: - шаги; - прыжки; - бег. Комплексы круговой тренировки. | 10 |
| 8. Подвижные игры | Подвижные игры на развитие физических качеств; Игры на внимание; Эстафеты и соревнования. | 9 |
| Всего: | | 68 |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Название разделов | Тема занятий | Кол-во часов | Основные формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Дата проведения | |
|-------|--|---|--------------|--|--|-----------------|------|
| | | | | | | план | факт |
| 1 | Общие сведения о гимнастике | Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятиях. | 1 | Изучение нового материала | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на развитие координации. | | |
| 2 | Упражнения на развитие гибкости | Наклоны туловища | 1 | Комбинированный урок | Наклоны и прогибы стоя, сидя ноги вместе и ноги врозь. | | |
| 3 | Упражнения на формирование правильной осанки | Упражнения на проверку осанки | 1 | Практическое занятие | Упражнения в движении (контроль учителя). Упражнения перед зеркалом на проверку осанки (самоконтроль). | | |
| 4 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки | 1 | Изучение нового материала | Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины. | | |
| 5 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Экскурсия | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 6 | Упражнения на развитие гибкости | Выпады в стороны и вперёд | 1 | Занятие на открытом воздухе | Наклоны сидя к каждой ноге. Выпады вперед, в стороны. Перекаты и смена ног в выпаде. | | |
| 7 | Упражнения на формирование правильной осанки | Ходьба с заданной осанкой. | 1 | Комбинированный урок | Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Ходьба по гимн. скамейке, вдоль ориентира. | | |
| 8 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Повторение пройденного материала | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног. | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|----------------------------------|---|--|--|
| 9 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Занятие на свежем воздухе | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 10 | Упражнения на развитие гибкости | Полушпагат. | 1 | Изучение нового материала | Выпады. Перекаты в выпаде. Полушпагаты. | | |
| 11 | Упражнения на формирование правильной осанки | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. | 1 | Экскурсия | Ходьба с заданной осанкой. Упражнения в движении в парах. Танцевальные шаги. | | |
| 12 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Соревнования | Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины. | | |
| 13 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Закрепление изученного материала | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 14 | Упражнения на развитие гибкости | Шпагаты. | 1 | Изучение нового материала | Наклон ноги врозь сидя. Полушпагаты. Продольные шпагаты с помощью. | | |
| 15 | Упражнения на формирование правильной осанки | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета | 1 | Занятие на свежем воздухе | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения в парах. | | |
| 16 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Закрепление изученного материала | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног. | | |
| 17 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 18 | Упражнения на развитие гибкости | Развитие подвижности в плечевых суставах. | 1 | Изучение нового материала | Упражнения в парах на развитие гибкости в плечевых суставах. «Выкрут» со скакалкой. | | |
| 19 | Упражнения на формирование | Упражнения с удержанием предмета на голове. | 1 | Практическое занятие | Ходьба с мешочком на голове: по прямой, «змейкой», по | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------------------------|---|--|--|
| | правильной осанки | | | | гимн. скамейке, спиной, с закрытыми глазами. | | |
| 20 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины. | | |
| 21 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Закрепление изученного материала | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 22 | Упражнения на развитие гибкости | Развитие гибкости позвоночника. | 1 | Комбинированный урок | Наклоны и прогибы стоя, лежа. «Тюленчик», «лодочка», гимнастический мост с помощью. | | |
| 23 | Упражнения на формирование правильной осанки | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета | 1 | Экскурсия | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения в парах. | | |
| 24 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног. | | |
| 25 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Закрепление пройденного материала | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 26 | Упражнения на развитие гибкости | Развитие подвижности в тазобедренных суставах. | 1 | Изучение нового материала | Выпады, перекаты. Взмахи ногами у опоры. Шпагаты. | | |
| 27 | Упражнения на формирование правильной осанки | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения в парах. | | |
| 28 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Практический урок | Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины. | | |
| 29 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Закрепление пройденного материала | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|-----------------------------------|---|--|--|
| 30 | Упражнения на развитие гибкости | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. | 1 | Изучение нового материала | Общеразвивающие упражнения перед зеркалом. | | |
| 31 | Упражнения на формирование правильной осанки | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения в партере лежа, в упоре лежа, в упоре на локтях, сидя на напряжение мышц брюшного пресса, спины, ног и рук. Упражнения на расслабление лежа. | | |
| 32 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Занятие на свежем воздухе | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног. | | |
| 33 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Закрепление пройденного материала | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 34 | Подвижные игры | Подвижная игра «Ловишка». | 1 | Комбинированный урок | Статические упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Ловишка». | | |
| 35 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Соревнования | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 36 | Акробатические упражнения | Группировка. Перекаты в группировке. | 1 | Изучение нового материала | Перекаты в положении лежа. Положение «группировка», перекаты на спине в плотной группировке. | | |
| 37 | Упражнения на развитие координации | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на равновесие. Лазания, перелезания. Прыжки. | | |
| 38 | Подвижные игры | Эстафеты. | 1 | Практическое занятие | Лазания, перелезания, подтягивания лежа на гимнастической скамейке. Ходьба, прыжки, бег с предметами и без. | | |
| 39 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений | 1 | Комбинированный урок | Упражнения спиральной | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|--------------------------------|---|--|--|
| | | спиральной гимнастики. | | | гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 40 | Акробатические упражнения | Стойка на лопатках. | 1 | Изучение пройденного материала | Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги. | | |
| 41 | Упражнения на развитие координации | Упражнения на равновесие | 1 | Практическое занятие | Упражнения на удержание равновесия. Проба Ромберга, пятчно-носочная проба. | | |
| 42 | Подвижные игры | Подвижная игра «Ловишка с мячом». | 1 | Комбинированный урок | Статические упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Ловишка с мячом». | | |
| 43 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 44 | Акробатические упражнения | Кувырки. | 1 | Изучение пройденного материала | Перекаты в группировке. Кувырки через плечо, через голову. Кувырки вперед. Кувырки назад с помощью. | | |
| 45 | Упражнения на развитие координации | Упражнения на координацию движения | 1 | Практическое занятие | Передвижения со сменой направления, прыжки с поворотами. Игры на развитие ловкости. | | |
| 46 | Подвижные игры | Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Волк во рву». | | |
| 47 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Экскурсия | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 48 | Акробатические упражнения | Гимнастический мост. | 1 | Изучение нового материала | Упражнения на гибкость лежа на груди. Наклон. Гимнастический мост. | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|----------------------------------|---|--|--|
| 49 | Упражнения на развитие координации | Развитие координации в движении. | 1 | Практическое занятие | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. | | |
| 50 | Подвижные игры | Подвижная игра «Медведи на льдине». | 1 | Занятие на свежем воздухе | Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Медведи на льдине». | | |
| 51 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 52 | Акробатические упражнения | Гимнастический мост. | 1 | Закрепление изученного материала | Упражнения на гибкость лежа на груди. Наклоны. Гимнастический мост. | | |
| 53 | Упражнения на развитие координации | Статическое равновесие. | 1 | Изучение нового материала | Упражнения на удержание равновесия. Проба Ромберга, пятточно-носочная проба. | | |
| 54 | Подвижные игры | Подвижная игра «Мышеловка». | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Мышеловка». | | |
| 55 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Занятие на свежем воздухе | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 56 | Акробатические упражнения | Шпагаты. | 1 | Изучение нового материала | Выпады. Шпагат на правую ногу, на левую ногу, поперечный шпагат. Взмахи ногами. | | |
| 57 | Упражнения на развитие координации | Передвижения по намеченным ориентирам. | 1 | Соревнования | Ходьба и бег «змейкой». Челночный бег. | | |
| 58 | Подвижные игры | Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Вышибалы». | | |
| 59 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Эстафета | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|----------------------------------|---|--|--|
| | | | | | лежа. Твисты. | | |
| 60 | Акробатические упражнения | Комбинации акробатических упражнений. | 1 | Изучение нового материала | Перекаты, кувырки, стойки на одной ноге, шпагаты, стойки на лопатках. | | |
| 61 | Упражнения на развитие координации | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения на равновесие. Лазания, перелезания. Прыжки. | | |
| 62 | Подвижные игры | Подвижная игра «Салки с мячом». | 1 | Практическое занятие | Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Салки с мячом». | | |
| 63 | Спиральная гимнастика | Комплекс упражнений спиральной гимнастики. | 1 | Комбинированный урок | Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты. | | |
| 64 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Практический урок | Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины. | | |
| 65 | Акробатические упражнения | Комбинации акробатических упражнений. | 1 | Повторение пройденного материала | Перекаты, кувырки, стойки на одной ноге, шпагаты, стойки на лопатках. | | |
| 66 | Упражнения на развитие координации | Прыжки через скакалку. | 1 | Занятие на свежем воздухе | Прыжки на месте. Бег через скакалку в движении. | | |
| 67 | Подвижные игры | Эстафеты. | 1 | Эстафета | Упражнения на удержание равновесия. Эстафеты с мячами, обручами, гимнастическими палками. | | |
| 68 | Общая физическая подготовка | Комплекс круговой тренировки. | 1 | Занятие на свежем воздухе | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног. | | |