

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»

Утверждаю
Директор школы

Г.П.Заболотная
Приказ № 271 от «30» 08. 2021 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
детского объединения
«Корректирующая гимнастика»
(3 года обучения)
возраст обучающихся – 2-4 класс

Графовка, 2021

**Программа внеурочной деятельности: «Корректирующая гимнастика»,
программа по конкретному виду внеурочной деятельности, спортивно-
оздоровительное направление**

Автор программы: П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова

**Программа рассмотрена на заседании педагогического совета
от «30» 08. 2021 г. № 01**

Председатель _____  _____ Г.П.Заболотная

Программа составлена на основе «Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 класса)» под редакцией П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова (М.:Просвещение, 2011 год).

Детское объединение «Корректирующая гимнастика» ориентировано на осознание сущности физического совершенства как важнейшей составляющей человеческой культуры, обеспечивающей освоение детьми данных им от природы возможностей укрепления здоровья.

Программа ориентирована на школьников 2 класса и имеет общий объем 68 часов, для 3 и 4 классов общий объем 34 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу во 2 классе, в 3 и 4 классе по 1 часу 1 раз в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются следующим образом:

1.Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2.Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, к спорту и физкультуре, к природе.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления, самосовершенствования, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 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 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание деятельности 2 класс.

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).

2.2. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой

и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление

Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления

9.1. Физкультурный праздник

Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

9.2. Праздник здоровья

Конкурсы по здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией комплексов оздоровительной направленности.

Содержание деятельности 3 класс.

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.2. *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.* Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. *Влияние питания на здоровье.* Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. *Гигиенические и этические нормы.* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.2. *Упражнения в ходьбе и беге.* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. *Упражнения для плечевого пояса и рук.* На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. *Упражнения для ног.* На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. *Упражнения для туловища.* На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. *Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).* На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

4.2. *Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.* Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. *Укрепление мышечного корсета.* Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. *Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. *Упражнения на равновесие.* На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. *Упражнения на гибкость.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения

Упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление

Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления

9.1. Физкультурный праздник

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

9.2. Праздник здоровья

Постановка сценок на тему ЗОЖ. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией комплексов оздоровительной направленности.

Содержание деятельности 4 класс.

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.3. *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).

2.2. *Влияние питания на здоровье.* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.3. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

4.3. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой

и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление

Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления

9.1. Физкультурный праздник

Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

9.2. Праздник здоровья

Конкурсы по здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией комплексов оздоровительной направленности.

Формы организации и виды деятельности

Работа спортивно-оздоровительной секции проводится с использованием следующих видов деятельности: беседы, олимпиады, конкурсы.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов, 2 класс			Количество часов, 3 класс			Количество часов, 4 класс		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	2	2	-	1	1	-	1	1	-
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	4	4	-	1	1	-	1	1	-
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	-	1	1	-	1	1	-
2.2	Влияние питания на здоровье	2	-	2	1	-	1	1	-	1
2.3	Гигиенические и эстетические нормы	2	-	2	1	-	1	1	-	1
3.	Общая физическая подготовка	6	-	6	3	-	3	3	-	3
3.1	Упражнение в ходьбе и беге	2	-	2	1	-	1	1	-	1
3.2	Упражнение для плечевого пояса и рук	2	-	2	1	-	1	1	-	1
3.3	Упражнение для ног	2	-	2	1	-	1	1	-	1
3.4	Упражнение для туловища	4	-	4	2	-	2	2	-	2
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2	1	-	1	1	-	1
4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6	3	-	3	3	-	3
4.1	Формирование навыков правильной осанки. Осанка и имидж.	2	-	2	1	-	1	1	-	1
4.2	Укрепление мышечного корсета	4	-	4	2	-	2	2	-	2
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	-	2	1	-	1	1	-	1
4.4	Упражнение на равновесие	2	-	2	1	-	1	1	-	1
4.5	Упражнение на гибкости	2	-	2	1	-	1	1	-	1

4.6	Акробатические упражнения	4	-	4	2	-	2	2	-	2
5.	Дыхательные упражнения	2	-	2	1	-	1	1	-	1
6.	Упражнение на расслабление	2	-	2	1	-	1	1	-	1
7.	Самоконтроль и психорегуляция	2	-	2	1	-	1	1	-	1
8.	Самомассаж и взаимомассаж	4	-	4	2	-	2	2	-	2
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	4	-	4	2	-	2	2	-	2
9.1	Физкультурный праздник	2	-	2	1	-	1	1	-	1
9.2	Праздник здоровья	2	-	2	1	-	1	1	-	1
	Всего	68	6	62	34	3	31	34	3	31