

## Учебно-тематический план

№ п/п	темы	Количество часов по программе		Описание примерного содержания занятий
		Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение</b>				
1	1.1. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.			Теоретические основы В процессе уроков
<b>Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук</b>				
2	2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. 2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног. 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	-	<b>30</b> 5 5 15	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями.
3	Дыхательные упражнения.	-	<b>5</b>	Дыхательные упражнения и релаксация
4	Упражнения на координацию		<b>5</b>	Упражнения на равновесие и меткость
5	Упражнения на мышцы брюшного пресса		<b>10</b>	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса
6	Упражнения на гибкость		<b>8</b>	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок
7	Элементы спортивных игр	-	<b>10</b> 5	Выполнение подачи и

	- футбол; -волейбол.		5	передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами
<b>ВСЕГО 68 ч</b>				