Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  Педагогического совета  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:  Директор  МБУ ДО ДООСЦ «Юность»  Камезин А.Ю.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности по виду спорта

спортивная аэробика (для дошкольников)

**«УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год.

Авторы-составители:

педагоги дополнительного образования

Апаркина Лариса Николаевна

Апаркин Александр Петрович

Апаркин Григорий Александрович

г. Псков, 2024 г.

**Содержание программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | № стр. |
| 1. | Пояснительная записка…………………………………………… | 3 |
|  | -цель программы…………………………………………………….. | 3 |
|  | -задачи программы………………………………………………….. | 3 |
|  | - отличительные черты программы………………………………. | 3 |
|  | - этапы организации работы………………………..……………… | 4 |
|  | - структура занятия…………………………………………………. | 4 |
| 2. | Ожидаемый результат……………………………………………… | 5 |
| 3. | Формы подведения итогов…………………………………………. | 5 |
| 4. | Учебно-тематический план……………………………………….. | 6 |
| 5. | Содержание изучаемого курса……………………………………. | 6 |
| 6. | Методика проведения занятий……………………………………. | 8 |
| 7. | Техническое оснащение занятий…………………………………. | 9 |
| 8. | Контрольные тесты………………………………………………… | 9 |
| 9. | Педагогические выводы…………………………………………… | 9 |
| 10. | Календарный учебный план-график…………………………… | 10 |

# **Пояснительная записка**

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали, наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и участниками данного процесса могут быть дети дошкольного возраста (4-6 лет). Аэробика притягательна, в первую очередь, активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Цель:** сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма, формировать правильную осанку, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

**Задачи**: **1.**Оздоровительные: укрепление физического здоровья, повышение устойчивости к различным заболеваниям, формирование правильной осанки и др.

**2.**Развивающие: изучение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), развитие двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

**3.**Воспитательные: формирование постоянного интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

**Принципы**, реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

**Программа является:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1**.** | По признаку функционального назначения | - общеразвивающей |
| 2. | По признаку направленности деятельности | **-** оздоравливающей |
| 3. | По уровню освоения | - углубленной |
| 4. | По уровню подготовленности воспитанников | - начального уровня |
| 5. | По признаку тематической направленности | - одной тематической направленности |
| 6. | По признаку возрастного предназначения | - дошкольного образования |
| 7. | По признаку полового предназначения | **-** смешанного назначения (для обоих полов) |
| 8. | По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы | - одногодичная |
| 9. | По формам реализации | - групповая |
| 10. | По степени авторства | - усовершенствованная |

**ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-6 ЛЕТ)**

На **первом этапе** организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками. С этой целью оформляются красочные объявления, проводятся беседы с родителями. На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком (папой, бабушкой.) пройти в раздевалку, туалет, осмотреть спортивный зал, потрогать инвентарь и т. д. То есть совершить небольшую экскурсию по месту занятий.

Задача **второго этапа** – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Это самый трудный и длительный этап - с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились к занятиям и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

И **третий**, заключительный этап – это подведение итогов учебного года. Ребята выполняют контрольные тесты, а также предполагается участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Результаты педагог доводит до сведения родителей и даёт конкретные рекомендации по профилактике заболеваний на летний период (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребёнка хорошее, доброе впечатление о занятиях, о педагоге-тренере, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются родители. Праздник проходит с участием взрослых. Они принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх-забавах. Праздники всегда должны сопровождаться с вручением наград и сладких призов, в завершении праздника приглашаем детей на следующий год в спортивные секции.

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Программа рассчитана на учебный год. Возраст детей 4-6 лет. Количество обучающихся в группе 15 человек. Занятия проводятся в форме урока согласно расписанию, не более 6 часов в неделю. Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Методы обучения – тренировочные упражнения.

Длительность 1 часа- 40 мин. Вводная часть-5-10 мин. Основная часть- 15-20 мин. Заключительная часть - 5-10 мин.

В первой части занятия предлагаются построения, перестроения, упражнения на внимание, ходьба, бег, скоростно-силовые задания. Заканчивается эта часть растягиваниями мышц и связок. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество выполнения упражнения.

Во второй части занятия - комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание разучиванию базовых движений аэробики.

В заключительной части используют упражнения в партере, несложные игровые задания, игры малой подвижности, задания на дом.

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания с записью в личном дневнике ребёнка под руководством родителей. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнения на осанку, плавание, профилактику плоскостопия - ходьба по траве, песку, по мелким камешкам.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т. д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперёд.
5. Прыжки на месте ноги врозь – вместе, и с продвижением вперёд.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
9. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
10. Выполнять композицию из базовых движений спортивной аэробики.

Психологическая подготовка

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере; способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа, социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОБУЧЕНИЯ**

Как правило, проводятся открытые занятия для родителей, а также контрольные тестирования физической подготовленности, выступления учащихся на соревнованиях, показательные выступления.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебная нагрузка рассчитана на 260 часов в год (44 недели).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Из них:** | | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** |
|  | Техника безопасности на занятиях, теоретическая и психологическая подготовка | 5 |  |  | Беседа |
|  | Общая физическая подготовка. | 84 | 1 | 83 | Наблюдение |
|  | Специальная физическая подготовка | 80 | 1 | 79 | Наблюдение |
|  | Техническая подготовка | 80 | 1 | 79 | Наблюдение |
|  | Тактическая подготовка | 5 | 5 |  | Беседа |
|  | Участие в соревнованиях, тестированиях и контрольных испытаниях | 6 |  |  | Судейство |
|  | **Итого: 260** | |  |  |  |

**ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.**

**Теоретическая подготовка.** Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различие.

**Психологическая подготовка**. Свободное общение со сверстниками, с педагогом и другими окружающими их людьми.

**Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности** - это то образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребёнка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно- наследственные, позитивные задатки и корректировать негативы. Особое место в занятии занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанниками, направленная на мобилизацию возможностей ребёнка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей ребёнка в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа, социального субъекта. В дошкольном и младшем школьном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, терпения не хватает надолго. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами, вводятся игровые персонажи и сюжетные линии, охватывающие почти все занятия.

*Строевые упражнения:* построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два-три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

*Развитие основных видов движений.* Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями и их целом виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнение в ходьбе и беге: задачей упражнения в ходьбе и беге является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направления и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и лёгкий бег спиной вперёд, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать…

Подвижные игры с бегом, эстафеты с предметами и без.

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений.

Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочерёдно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь- вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, запрыгивать, спрыгивать и перепрыгивать высоту 30-50 см, мягко приземляясь, прыгать через скакалку любыми способом, подвижные игры.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на равновесие требуют от детей сосредоточения, внимания, волевых усилий.

Выполнение равновесий «ласточка», «цапля», «берёзка», стойка на руках у опоры.

Задания на гибкость: растягивания для шпагатов, наклоны туловища вперёд и в стороны, разучивание элемента «мостик».

Задания на ловкость и силу: перемещения с разным положением туловища, лазания, задания в парах.

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА

Для простоты обучения занимающихся были искусственно выделены семь базовых движений аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста. И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а также и в группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (jog) – марш. Low – шаги, Hi - бег.
2. Step toush – приставной шаг (степ тач). Выполняется в Low (на шагах) или в Hi (беге).
3. Knee up – подъём колена (ни-ап). Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Low, Hi.
4. Skip – скачок (скип) вперёд, в стороны, назад.
5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе (джек). Выполняется в Low, Hi.
6. Lunge –(ланч) выпад назад, в сторону – Low, Hi.
7. Graipe vine – скрестный шаг – Low, Hi.
8. V – step – (ви- степ) – Low.
9. Kik –(кик) мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) – Low, Hi.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.
2. Пятки не касаются пола.
3. Спина не вертикально.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.

2. Разведение рук в стороны более чем на 180 градусов.

3. При подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Двигательная активность детей 4-6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Координация ребёнка вполне может развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяют несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребёнка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательных характер. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности воспитания движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуются разные виды педагогической помощи:

- **Стимулирующая помощь** (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);

**- Эмоционально-регулирующая помощь** (оценочное суждение взрослого, одобряющее действия ребёнка);

- **Направленная помощь** (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);

- **Организующая помощь**. Исполнительная часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком.

- **Обучающая помощь** (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

- **Проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований**: «Весёлые старты», соревнования по ОФП и СФП, итоговый спортивный вечер, показательные выступления и соревнования по спортивной аэробике.

**Методические указания:** в процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Спортивно-оздоровительные группы занимаются в спортивном зале базовой аэробикой, а также с использованием скакалок, гимнастических скамеек, гимнастических стенок, перекладин, больших и малых мячей, степ-платформ и др.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

* 1. Прыжок в длину с места (см).
  2. Челночный бег 6x8 м на время (сек).

3. Удержание равновесия на одной ноге (сек).

4. Наклон вперёд (складка) (см).

В конце учебного года, по окончанию прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).

2. Держать «упор углом» (сек.).

3. Прыжки на двух ногах через скакалку за 20 секунд (раз).

4. Шпагат (см до пола).

5. Выполнение музыкально-ритмического комплекса движений или соревновательной программы.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ**

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность контингента детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Нет проблем с отбором в группу в начале учебного года – это, пожалуй, главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает её правильными формами.
6. У детей приобретается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.
7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа и социального объекта.

**Календарный учебный график группы «СОГ» на 2024-2025 учебный год (СОГ №2).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Время проведения | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятий | Содержание | Место проведения | Методы  контроля |
|  | 02.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Вводное занятие  Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка  2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 04.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 06.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 09.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 13.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 16.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 20.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка  2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 23.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с малым мячом  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с малым мячом  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 27.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 30.09.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 02.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ со скакалкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 04.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.СФП  3.ОРУ со скакалкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ со скакалкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 09.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка  2.Эстафета | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с большим мячом  4.Эстафеты | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 16.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с мячом  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 23.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с мячом  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ со скакалкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 30.10.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 01.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 06.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка  2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 08.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП, базовая аэробика  4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 13.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 15.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.Контрольные тесты  4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.11  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.Контрольные тесты  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 20.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 22.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка  2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 27.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета (сидя по кругу)  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 29.11.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 02.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 04.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 06.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 09.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка  2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с гимнастической палкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 13.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 16.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с гимнастической палкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 20.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 23.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ с гимнастической палкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 27.12.  2024 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 13.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 15.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ со скакалкой  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 20.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 22.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 27.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 29.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 31.01.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОРУ на степ-платформе  3.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 03.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Эстафеты | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ без предмета  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУна скамейке  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4. Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.02.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Композиция  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 03.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3. Композиция  4. Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.ОРУ на степ-платформе  2.Композиция  3.Эстафеты | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Композиция  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 31.03.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 02.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 04.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 09.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 16.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 23.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 30.04.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 02.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 16.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 23.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 30.05.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 111. | 02.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 112. | 04.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 113. | 06.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Эстафета | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 114. | 09.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 115. | 11.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 116. | 13.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 117. | 16.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 118. | 18.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 119. | 20.06.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 120. | 04.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 121. | 06.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 122. | 08.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3. СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 123. | 11.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 124. | 13.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на степ-платформе  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 125. | 15.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 126. | 18.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.ОРУ на скамейке  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 127. | 20.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 128. | 22.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Композиция | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 129. | 25.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2. СФП, базовая аэробика  3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 130. | 27.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 131. | 29.08.  2025 | 18.30-19.10  19.20-20.00 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка  2.ОФП  3.СФП, базовая аэробика  4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |