Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

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

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании Педагогического советаот «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 №3).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Время проведения | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятий | Содержание | Место проведения | Методы контроля |
|  | 03.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | Вводное занятие Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.09.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.09.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.09.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с малым мячом4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.09.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с малым мячом4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.09.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 01.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 03.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ со скакалкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.10.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.СФП3.ОРУ со скакалкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 08.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ со скакалкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | Теоретическая часть  | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка2.Эстафета | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.10.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 15.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с большим мячом4.Эстафеты | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.10.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.СФП4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 22.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с мячом4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с мячом4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.10.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 29.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ со скакалкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 31.10.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 02.11.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ со скакалкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 09.11.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.СФП, базовая аэробика4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета 4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 16.11.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.Контрольные тесты4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.Контрольные тесты4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 23.11.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.11.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета (сидя по кругу)4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 30.11.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 03.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 07.12.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Теоретическая подготовка 2.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.12.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с гимнастической палкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.12.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с гимнастической палкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.12.2024 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ с гимнастической палкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.12.2024 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 09.01.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.01.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 14.01.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 16.01.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ со скакалкой4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.01.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 21.01.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 23.01.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.01.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | Теоретическая часть | 2 | Обучение основам физкультуры |  1.Теоретическая подготовка 4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 28.01.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 30.01.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОРУ на степ-платформе3.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 01.02.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 04.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Эстафеты | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 06.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ без предмета4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 08.02.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУна скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 13.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 15.02.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 20.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 22.02.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4. Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 27.02.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Композиция4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 01.03.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 04.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3. Композиция4. Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 06.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 11.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 13.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 15.03.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.ОРУ на степ-платформе2.Композиция3.Эстафеты | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 18.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 20.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Композиция4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 22.03.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 25.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 27.03.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Растягивания | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 29.03.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 01.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра |  |  |
|  | 03.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 05.04.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 08.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 12.04.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 15.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 19.04.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 22.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 26.04.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 29.04.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 03.05.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 06.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 08.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 10.05.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 13.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 15.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 17.05.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 20.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 22.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 24.05.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 27.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 29.05.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
|  | 31.05.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 111. | 03.06.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 112. | 05.06.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 113. | 07.06.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Эстафета | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 114. | 10.06.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 115. | 14.06.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 116. | 17.06.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 117. | 19.06.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 118. | 21.06.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 119. | 05.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3. СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 120. | 07.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 121. | 09.08.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на степ-платформе4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 122. | 12.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 123. | 14.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 124. | 16.08.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 125. | 19.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Композиция | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 126. | 21.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 127. | 23.08.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.ОРУ на скамейке4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 128. | 26.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2.ОФП3.СФП, базовая аэробика4.Подвижная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 129. | 28.08.2025 | 18.00-18.4018.50-19.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Композиция | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 130. | 30.08.2025 | 12.00-12.4012.50-13.30 | практическое занятие | 2 | Обучение основам физкультуры | 1.Разминка2. СФП, базовая аэробика3.Равновесия | Спортивный зал | Визуальный контроль |