

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год по ДООП «Введение в лыжные гонки» (Стартовый уровень)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05.09.2023	15.00-16.00	Инструктаж, Беседа.	2	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим дня, одежда, обувь.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д.125	
2	Сентябрь	07.09.2023	15.00-16.00	Инструктаж, Беседа.	2	Комплекс ОРУ. Обучение и выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижные игры, эстафеты	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д.125	
3	Сентябрь	09.09.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
4	Сентябрь	12.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
5	Сентябрь	14.09.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение Собеседование
6	Сентябрь	16.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
7	Сентябрь	19.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП, подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
8	Сентябрь	21.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая

						упражнений. Подвижные игры, эстафеты.		работа
9	Сентябрь	23.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
10	Сентябрь	26.09.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры. ОФП.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
11	Сентябрь	28.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Комплексы ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
12	Сентябрь	30.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
13	Октябрь	03.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
14	Октябрь	05.10.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие	2	История возникновения лыж. Знакомство с лыжным инвентарем, зимняя одежда и обувь.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение Опрос

15	Октябрь	07.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
16	Октябрь	10.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег с лыжными палками и без палок). Понятие о скандинавской ходьбе.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
17	Октябрь	12.10.2023		Практическое	2	Различные виды движений	Левый берег	Самостоятельная

			15.00-16.00	занятие		(ходьба, бег, прыжки). Сдача контрольных нормативов или соревнования.	реки Нива	практическая работа
18	Октябрь	14.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками по дистанции 500м). Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
19	Октябрь	17.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба и бег различной интенсивности). ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
20	Октябрь	19.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег, прыжки). Комплекс ОРУ. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
21	Октябрь	21.10.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Различные виды движений, упрощенные формы спортивных упражнений.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
22	Октябрь	24.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
23	Октябрь	26.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
24	Октябрь	28.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег р. Нива	Самостоятельная практическая работа
25	Ноябрь	31.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения на небольшом склоне. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

26	Ноябрь	02.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Упрощенные формы спортивных упражнений	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
27	Ноябрь	04.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с лыжными палками по дистанции 500м)	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
28	Ноябрь	07.11.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Знакомство с лыжным инвентарем, палками, лыжами, ботинками. Лыжная смазка – мази, парафины.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение
29	Ноябрь	09.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Шаговые имитационные упражнения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
30	Ноябрь	11.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба). Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
31	Ноябрь	14.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с лыжными палками). Комплекс ОРУ. ОФП	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
32	Ноябрь	16.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по равнинной местности на лыжном стадионе. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
33	Ноябрь	18.11.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Понятие ступающего и скользящего шага на лыжах, попеременный, двухшажный классический ход.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
34	Ноябрь	21.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
35	Ноябрь	23.11.2023		Теоретическое	2	Развитие «чувства лыж» и «чувства	Левый берег	Самостоятельная

			15.00-16.00	занятие. Практическое занятие		снега». Комплекс ОРУ.	реки Нива	практическая работа
36	Ноябрь	25.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Развитие «чувства лыж» и «чувства снега». Имитационные упражнения без лыжных палок и с ними. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
37	Ноябрь	28.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
38	Декабрь	30.11.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
39	Декабрь	02.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
40	Декабрь	05.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, имитационные упражнения с лыжными палками и без них. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
41	Декабрь	07.12.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Обучение технике спусков с пологих склонов в различных стойках. ОФП. Подвижные игры	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
42	Декабрь	09.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Обучение и овладение техникой спусков в различных стойках. Имитационные упражнения. ОФП	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
43	Декабрь	12.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Понятие одновременных ходов, имитационные упражнения.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						Комплекс ОРУ.		
44	Декабрь	14.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение техникой спусков с применением одновременных ходов. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
45	Декабрь	16.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение техникой спусков. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
46	Декабрь	19.12.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «лесенкой». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
47	Декабрь	21.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение и овладение техникой подъемов «лесенкой». ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
48	Декабрь	23.12.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
49	Декабрь	26.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
50	Декабрь	28.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом по дистанции с небольшими уклонами и спусками с применением изученных ходов, ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
51	Декабрь	30.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, овладение	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая

						техники подъемов на дистанции 400, 500, 800м		работа
52	Январь	09.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Комплекс ОРУ. Подвижные игры на лыжах.	Левый берег р. Нива	Самостоятельная практическая работа
53	Январь	11.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по дистанции, овладение техникой спусков и подъемов. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
54	Январь	13.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях «Рождественская гонка»	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
55	Январь	16.01.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Обучение технике переступания на лыжах. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
56	Январь	18.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Овладение техникой поворотов на пологих спусках. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
57	Январь	20.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Овладение техникой спусков и подъемов на дистанции 300, 400, 500м. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
58	Январь	23.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Овладение техникой спусков, подвижные игры на пологих склонах. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
59	Январь	25.01.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, обучение способам торможения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
60	Январь	27.01.2024	15.00-16.00	Практическое	2	Передвижение на лыжах, овладение	Левый берег	Самостоятельная

				занятие		техникой торможения на пологих склонах. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	реки Нива	практическая работа
61	Январь	30.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков и подъемов. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
62	Февраль	03.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения на пологих склонах с правой и с левой стороны. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
63	Февраль	06.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, имитационный упражнения. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
64	Февраль	08.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага на лыжном стадионе. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
65	Февраль	10.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков в различных стойках с палками и без палок. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
66	Февраль	13.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага на лыжном стадионе. Имитационные упражнения с палками и без палок. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
67	Февраль	15.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
68	Февраль	17.02.2024	15.00-16.00	Практическое	2	Передвижение на лыжах, овладение	Левый берег	Самостоятельная

				занятие		техники попеременного двухшажного хода на лыжном стадионе. Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	реки Нива	практическая работа
69	Февраль	20.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков и подъемов по дистанции 800м.. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
70	Февраль	22.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой попеременного двухшажного хода на лыжном стадионе. Подвижные игры. Имитационные упражнения.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
71	Февраль	24.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой лыжных ходов. Имитационные упражнения с палками и без палок Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
72	Февраль	27.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой поворотов и способов торможения на небольшом уклоне. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
73	Март	29.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой изученных ходов на дистанции 800м. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
74	Март	02.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага. Подвижные игры «кто лучше, кто быстрее».	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

75	Март	05.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
76	Март	07.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков различной крутизны. Подвижные игры на спусках.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
77	Март	09.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъемов «лесенкой» правосторонней и левосторонней. Эстафеты без палок и с палками.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
78	Март	12.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, передвижение по дистанции 800 м. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
79	Март	14.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага с палками и без палок. Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
80	Март	16.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой, передвижение по дистанции, техничное прохождение участков дистанции, подготовка к соревнованиям.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
81	Март	19.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага. Имитационные упражнения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Практическая работа
82	Март	21.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Контрольная тренировка или соревнования по лыжным гонкам на дистанции 400-500м у девочек и	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						мальчиков.		
83	Март	23.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой, скользящего шага на лыжном стадионе, имитационные упражнения Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
84	Март	26.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения без лыжни, по мягкой лыжне, по хорошо укатанной лыжне., Подвижные игры. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
85	Март	28.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой передвижения на подготовленной трассе 800м. Подвижные игры. Комплекс ОРУ	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
86	Апрель	30.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой лыжных ходов. Подвижные игры. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
87	Апрель	02.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой прохождения спусков по мягкой лыжне, без лыжни, по хорошо укатанной лыжне. Подвижные игры	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
88	Апрель	04.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой классических ходов на дистанции 800м, Комплекс ОРУ	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
89	Апрель	06.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой передвижения в подъемы малой крутизны, без лыжных палок и с палками, Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
90	Апрель	09.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения без лыжни, по мягкой лыжне, по хорошо укатанной лыжне. Имитационные	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						упражнения. Комплекс ОРУ		
91	Апрель	11.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижные игры. Комплекс ОРУ	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
92	Апрель	13.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения сдача контрольных нормативов на дистанции 400-500м на лыжном стадионе.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
93	Апрель	16.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой преодоления спусков в различных стойках. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
94	Апрель	18.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
95	Апрель	20.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
96	Апрель	23.04.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Уход за лыжным инвентарем.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
97	Апрель	25.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, разновидности, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
98	Май	27.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

99	Май	04.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (имитационные упражнения). ОФП. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
100	Май	07.05.2024	15.00-16.00 1	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
101	Май	11.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений Имитационные упражнения с резиновым амортизатором. ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
102	Май	14.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Имитационные упражнения ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
103	Май	16.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, без различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
104	Май	18.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками). ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
105	Май	21.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
106	Май	23.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Подвижные игры на ловкость, быстроту, координацию. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
107	Май	28.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
108	Май	30.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Зачеты по теоретическим и практическим навыкам. Домашнее задание на летние каникулы по ОФП и	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

