

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:

на заседании МО учителей
оздоровительно-эстетического цикла
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.
руководитель МО

_____ Сафронова Г.Н.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР

_____ Матвиенко Е.В.

от «__» _____ 2023 г.

Утверждено:

Руководитель СП

_____ Аксёнов А.М.

Распоряжение № _____
от «__» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Класс (уровень), на котором

изучается учебный курс

5 – 7 класс (основное общее образование)

Направление

Спортивно-оздоровительное

Название курса

«СПОРТФИТ»

Учебный год

2023 – 2024

Количество часов в год

34/34/34

Количество часов в неделю

1/1/1

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Белова Е.А.

Квалификационная категория: первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «СПОРТФИТ» на уровне основного общего образования составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован 05.07.2021 № 64101) с изменениями 2022 г.;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 370, зарегистрирован 12.07.2023 №74223);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Музыка» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 03.12.2019 № ПК-4вн);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);
- Учебного плана основного общего образования школы на 2023 – 2024 учебный год;
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.

«СПОРТФИТ» – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Образовательная программа «СПОРТФИТ» ориентирована на работу с детьми разного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных, направлена на развитие физических и двигательных качеств, укрепления здоровья учащихся.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов по физической подготовке, учтены современные тенденции в области спорта и фитнеса, рассмотрены различные направления в развитии физической культуры. При составлении программы использовалась

методическая литература, пособия и базовые программы, которые дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, исходя из содержания федеральной программы (В.И. Лях, М.Ю. Виленский). Данная программа по ОФП составлена в соответствии с типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Государственного комитета РФ по Физической культуре, спорту, туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа «СПОРТФИТ» носит практико-ориентированный характер и направлена на формирование у школьника стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ), желания быть физически развитым, изучать различные спортивные направления и техники. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для знакомства учащихся с основными правилами ЗОЖ, видами спорта, фитнеса, физиологическими особенностями человека, укрепления физической формы, спортивного духа и развития двигательных качеств.

Актуальность программы:

Современная школа ставит задачу развития не только физического и психического здоровья детей, но и гармоничного развития успешной личности ребенка в целом. Для обогащения внутреннего мира, духовного склада детей необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической выносливости и подготовленности, увеличения работоспособности, воспитания развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Развитие физических данных способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Двигательные практики способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма, формированию осознания правильного и здорового мышления.

Весь курс содержит и теоретическую и практическую части. Само занятие включает в себя одновременно и теорию, и различные виды физических нагрузок.

Целью программы является физическое воспитание детей, приобщение учащихся к здоровому образу жизни, развитие их физических данных, физического совершенствования обучающихся.

Основные задачи:

Обучающая: формирование необходимых двигательных навыков, воспитания спортивного духа, закаливания воли и укрепления здоровья.

Развивающая: обеспечение всестороннего развития и раскрытия физического потенциала личности ребенка, развитие выносливости, координации движений, выявление склонности к определенным видам спорта.

Воспитательная: развитие командного духа, способностей работы в коллективе и ориентированность на общий результат.

Программа предназначена для учащихся 5-7 классов общеобразовательного учреждения (возраста 11-14 лет) рассчитана на 34 часа обучения в 5-6 классах (1 час в неделю) и 32 часа обучения в 7 классе (1 час в неделю). Так как уроки заведомо попадают на праздничные дни (в 5,6 классах – 01.05.24 г. и в 7 классе - 06.11.23 г., 29.04.24 г.), то программа осваивается за 33 и 30 часов соответственно за счёт уплотнения учебного материала.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержанием программы на занятиях «СПОРТФИТ» является двигательная активность детей и развитие выносливости.

В процессе выполнения специальных упражнений осуществляется развитие физических данных.

Упражнения с предметами и реквизитом: обручами, мячами, шарами, скакалками развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений, координацию.

Занятия спортом способствуют развитию дисциплинированности, помогают избавиться от психологических и физиологических зажимов, спортивные игры развивают командный дух, способствуют сплоченности коллектива и нацеливают на общий результат.

Особое внимание уделяется развитию дыхательной системы, укреплению сердечной мышцы посредством кардио-нагрузок, снятию умственного напряжения путем физической активности, закаливанию, формированию связочно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки.

Формы занятий:

Групповая тренировочная форма работы предпочтительнее для ребят. Они с удовольствием общаются между собой на занятиях, распределяя данные учителем задания, соревнуются. Это возможность не только хорошо узнать друг друга, но и сравнить себя с ребятами, также этот принцип работы требует внимания, уважения и терпимости. Во время проведения спортивных игр, эстафет ученики приходят к выводу, что их успех зависит от совместной коллективной работы, от их партнерства. Особенно это важно во время проведения спортивных состязаний. Поэтому обучающий процесс строится на основе групповых занятий, обеспечивая для учеников разнообразие спортивных нагрузок, игр, тренингов, коммуникативных процессов и форм.

Программа «СПОРТФИТ» составлена из трёх отдельных самостоятельных разделов: 1) Основы знаний; 2) Общая физическая подготовка (ОФП); 3) Специальная физическая подготовка (СФП). При планировании занятий двигательной деятельности отличной друг от друга по характеру и объёму учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Руководитель секции систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием ребят, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, анатомических особенностях человека, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения для баланса, равновесия, преодоления препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, стрейчинг, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:

Личностные результаты:

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как физически развитую и активную личность. Развитие физических данных, спортивного поведения, общения в команде, двигательных качеств и способностей. Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих физических способностей; спортивных достижений. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять элементарные спортивные упражнения.

Важную роль выполняет формирование культуры здоровья у учащихся, осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, физическую активность, развитие данных, а также необходимости соблюдения правил безопасности.

Метапредметные результаты:

• **регулятивные:**

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накапливать представление о здоровом образе жизни и внедрять ЗОЖ в ежедневный график; изучать разнообразные виды; умение двигаться в соответствии с со своими физиологическими данными, координировать свои движения, укреплять свою физическую форму; способность к самовыражению ребенка в движении.

• **познавательные:**

навык умения учиться, решать поставленные учителем (тренером) задачи, искать, анализировать и интерпретировать информацию с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в различные схемы в зале, находить свое место и входить в зал организованно;
- выполнять основные физкультурные движения, занимать правильное исходное положение;
- чувствовать пространство и границы спортивного зала, ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- чувствовать членов команды, соблюдать правильную дистанцию;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- понимать значение спорта и здорового образа жизни;

Коммуникативные:

- обучающиеся должны уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- уметь работать в команде, уважать друг друга и ориентироваться на общий результат;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- владеть техникой общения, понимать принцип партнёрства;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, наблюдателя);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Выход за пределы аудитории:

- активное участие в спортивных мероприятиях внутри класса, школы, города и др.;
- участие в соревнованиях, местах демонстрации успешности учащихся.

Формирование портфеля достижений школьника путем накопления опыта участника и документов об участии в вышеуказанных мероприятиях.

Средства, необходимые для реализации программы:

Материальные средства:

- спортивный класс, оборудованный зеркалами, шведской стенкой;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека (мелодии из мультфильмов, кинофильмов: ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики и маты для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, хулахупы, спортивные ленты;
- гимнастические скамейки;
- внешняя спортивная площадка.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для инсценирования, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых творческих проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1. Раздел 1. Основы знаний			
1.1	Основы травматизма в спорте, причины	1	www.infourok.ru , www.dcem.ru
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	www.урок.рф
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)			
2.1	Общеразвивающие упражнения, анатомические особенности человека	3	www.nmdshi.uln.muzkilt.ru
2.2	Упражнения, направленные на развитие координации	2	www.dramateshka.ru
2.3	Комбинация, направленная на развитие выносливости	3	www.nsportal.ru
2.4	Упражнения на развитие ловкости, быстроты	3	www.infourok.ru , www.pedm.ru ,
2.5	Дыхательная гимнастика	1	www.lurok.ru
2.6	Корригирующая гимнастика	3	www.multiurok.ru
2.7	Упражнения для формирования связочно-мышечного аппарата	3	www.mosmetod.ru
2.8	Упражнения для развития гибкости	2	
Итого по разделу		20	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
3.1	Подвижные игры	4	www.krispen.ru
3.2	Спортивные игры	4	www.almanahpedagoga.ru
3.3.	Спортивные состязания	3	www.урок.рф
Итого по разделу		11	
Резервное время		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

7 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1. Раздел 1. Основы знаний			
1.1	Основы травматизма в спорте, причины	1	www.infourok.ru , www.dcem.ru
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	www.урок.рф
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)			
2.1	Общеразвивающие упражнения, анатомические особенности человека	2	www.nmdshi.uln.muzkilt.ru
2.2	Упражнения, направленные на развитие координации	2	www.dramateshka.ru
2.3	Комбинация, направленная на развитие выносливости	3	www.nsportal.ru
2.4	Упражнения на развитие ловкости, быстроты	3	www.infourok.ru , www.pedm.ru ,
2.5	Дыхательная гимнастика	1	www.lurok.ru
2.6	Корригирующая гимнастика	2	www.multiurok.ru
2.7	Упражнения для формирования связочно-мышечного аппарата	3	www.mosmetod.ru
2.8	Упражнения для развития гибкости	2	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Итого по разделу		18	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)			
3.1	Подвижные игры	4	www.krispen.ru
3.2	Спортивные игры	3	www.almanahpedagoga.ru
3.3.	Спортивные состязания	3	www.yrok.pф
Итого по разделу		10	
Резервное время		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		30	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 год обучения

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний (2 часа).				
1	Травматизм. Виды и причины.	06.09.23		Сайты: 1) www.infourok.ru 2) www.yrok.pf 3) www.youtube.com
2	Гигиена, предупреждение травм	13.09.23		
Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов).				
3	Строевые упражнения	20.09.23		Сайты: 1) www.infourok.ru 2) www.lurok.ru 3) www.yrok.pf 4) www.pedm.ru 5) www.nsportal.ru
4	Общеразвивающие упражнения, разогрев	27.09.23		
5	Дыхательная гимнастика Стрельникова	04.10.23		
6	Корректирующая гимнастика	18.10.23		
7	Оздоровительная гимнастика	25.10.23		
8	Упражнения на развитие координации	01.11.23		
9	Упражнение на развитие выносливости	08.11.23		
10	Основы стрейчинга и анатомические особенности человека	15.11.23		
11	Кардио нагрузка, укрепление сердечной мышцы	29.11.23		
12	Упражнения на развитие гибкости и пластики	06.12.23		
13	Укрепление мышц КОРА	13.12.23		
14	Укрепление продольных мышц позвоночника, формирование осанки	20.12.23		
15	Развитие скорости и быстроты реакции	27.12.23		
16	Партерная гимнастика	10.01.24		
17	Основы видов спорта	17.01.24		
18	Основы стрейчинга. Работа в парах	24.01.24		
19	Укрепление мышц рук. Отжимания. Выпады	31.01.24		
20	Упражнения для формирования осанки с гимнастической палкой	07.02.24		
21	Спортивные эстафеты без предмета	14.02.24		

22	Спортивные эстафеты с обручем и скакалкой	28.02.24		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (11 часов).				
23	Основы танцевальной аэробики	06.03.24		Сайты: 1) www.youtube.com 2) www.infourok.ru 3) www.nsportal.ru 4) www.iamruss.ru 5) www.pedkopilka.ru 6) www.pedsovet.su 7) www.yrok.pф
24	Развитие быстроты реакции. Оздоровительный бег	13.03.24		
25	Подвижные игры на воздухе	20.03.24		
26	Спортивные состязания. Игры с мячом	27.03.24		
27	Упражнения на расслабление мышц	03.04.24		
28	Основы акробатики: стойка на руках, кувырки, колесо	17.04.24		
29	Упражнения на развитие выносливости со скакалкой	24.04.24		
30	Кардио нагрузка. Приседы без утяжеления	24.04.24		
31	Развитие гибкости. Мост, полумост	08.05.24		
32	Спортивные состязания. Многоборье	15.05.24		
33	Весёлые старты	22.05.24		
Общее количество часов по программе		33		

7 год обучения

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний (2 часа).				
1	Травматизм. Виды и причины.	04.09.23		Сайты: 1) www.infourok.ru 2) www.yrok.pф 3) www.youtube.com
2	Гигиена, предупреждение травм	11.09.23		
Раздел 2. Общая физическая подготовка (18 часов).				
3	Строевые упражнения	18.09.23		Сайты: 6) www.infourok.ru 7) www.lurok.ru 8) www.yrok.pф 9) www.pedm.ru 10) www.nsportal.ru 11) www.yrok.pф
4	Общеразвивающие упражнения, разогрев	25.09.23		
5	Дыхательная гимнастика Стрельникова	02.10.23		
6	Корректирующая гимнастика	16.10.23		
7	Оздоровительная гимнастика	23.10.23		
8	Упражнения на развитие координации	30.10.23		
9	Упражнение на развитие выносливости	13.11.23		
10	Основы стрейчинга и анатомические особенности человека	27.11.23		
11	Кардио нагрузка, укрепление сердечной мышцы	04.12.23		
12	Упражнения на развитие гибкости и пластики	11.12.23		
13	Укрепление мышц КОРА	18.12.23		
14	Укрепление продольных мышц позвоночника, формирование осанки	25.12.23		
15	Развитие скорости и быстроты реакции	15.01.24		
16	Партнерная гимнастика	22.01.24		
17	Основы видов спорта. Многоборье	29.01.24		
18	Основы стрейчинга. Работа в парах	05.02.24		
19	Укрепление мышц рук. Отжимания. Выпады	12.02.24		
20	Упражнения для формирования осанки с гимнастической палкой	26.02.24		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (10 часов).				
21	Основы танцевальной аэробики	04.03.24		

22	Развитие быстроты реакции. Оздоровительный бег	11.03.24		Сайты: 8) www.youtube.com 9) www.infourok.ru 10) www.nsportal.ru 11) www.iamruss.ru 12) www.pedkopilka.ru 13) www.pedsovet.su 14) www.ypok.pf
23	Подвижные игры на воздухе	18.03.24		
24	Спортивные состязания. Игры с мячом	25.03.24		
25	Упражнения на расслабление мышц	01.04.24		
26	Основы акробатики: стойка на руках, кувырки, колесо	15.04.24		
27	Упражнения на развитие выносливости со скакалкой	22.04.24		
28	Кардио нагрузка. Приседы без утяжеления	06.05.24		
29	Развитие гибкости. Мост, полумост	13.05.24		
30	Спортивные состязания. Весёлые старты	20.05.24		
Общее количество часов по программе		30		