

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СПОРТКЛУБА НА 2023-2024 учебный год

МЕСЯЦ	ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
сентябрь	Подвижные и народные игры. Эстафеты с основными движениями - ходьбой, бегом, метанием, прыжками. ОФП. Дыхательная гимнастика.
октябрь	ОРУ в парах, с набивным мячом. ОФП по методу круговой тренировки. Спортивные и подвижные игры. Гимнастика.
ноябрь	Эстафеты по программе спартакиады «Малышок». Упражнения на развитие гибкости. Районные соревнования в эстафетном беге.
декабрь	Школа мяча. Элементы игры в пионербол, баскетбол.
январь	Лыжная подготовка (техника ходьбы, спуски, подъемы). Спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости.
февраль	Лыжные эстафеты, лыжный поход. Элементы игры в хоккей. Катание на санках.
март	Районные лыжные соревнования. Элементы игры в настольный теннис, бадминтон.
апрель	Упражнения аэробики. Легкая атлетика. Районные легкоатлетические соревнования.
май	Эстафеты юных туристов. Элементы игры в футбол, баскетбол, пионербол