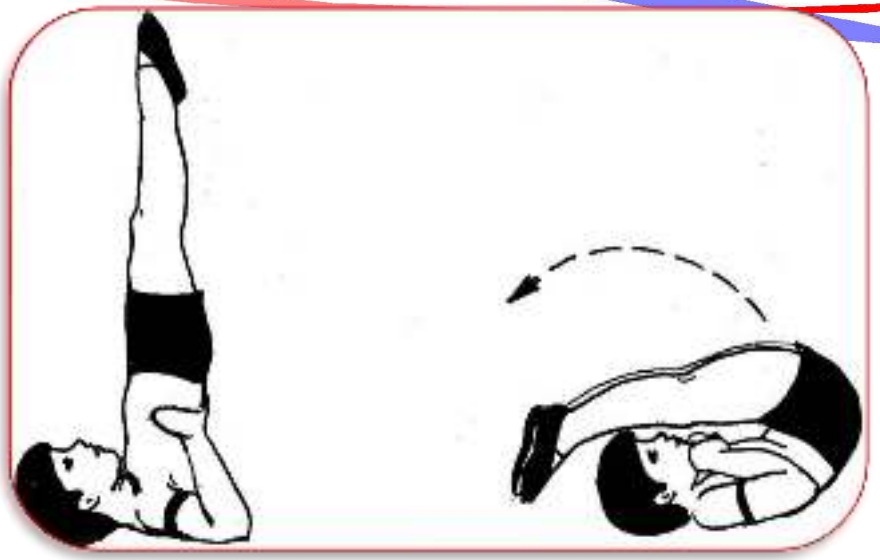
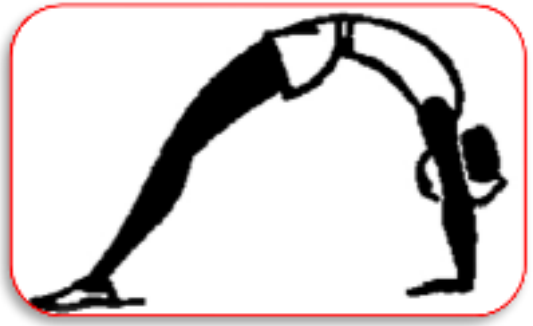
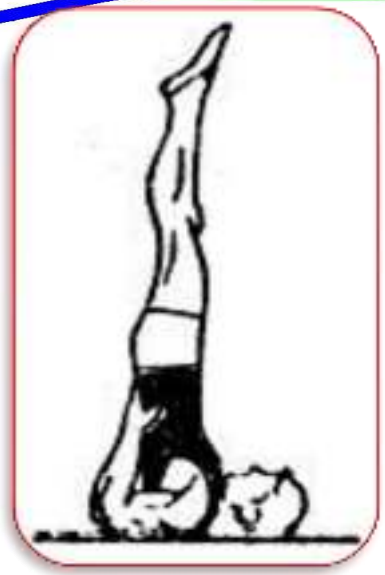
Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Гимнастика» инструктора по физической культуре

Срок реализации: 01.03.22 – 31.03. 22

Северобайкальск, 2022 г.

Части занятия		
Подготовительная	Основная	Заключительная
Пассивно-статические упражнения на гибкость. Пассивно-динамические упражнения на гибкость	Активно-статические упражнения на подвижность в тазобедренных суставах с последующим выполнением базового (профилирующего) равновесия	Пассивно-статические упражнения на гибкость. Пассивно-динамические упражнения на гибкость