

Коллектив «Улыбка»

Первый год:

Теоретические знания: осанка понятие правильной и не правильной осанки, физические упражнения, способствующие мышц спины и живота.

Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Второй год:

Теоретические знания: физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Составить комплекс утренней гимнастики.

Третий год:

Теоретические знания: характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Составить комплекс дыхательных упражнений.