

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско-юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 20.06.2023 г  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
\_\_\_\_\_ С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2021 г

## Краткая аннотация

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся, один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## Пояснительная записка

*Направленность программы.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ГУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности дошкольников. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

**Новизна** программы состоит в том, что *по форме организации образовательного процесса она является модульной*. А также *новизна* программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования.

Учебный материал строится на трёх целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

**Отличительной особенностью** программы в том, что с помощью эстетической гимнастики мы не только физически развиваем детей, но прививаем им хороший эстетический вкус. Подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов дошкольников. Применяются дистанционные образовательные технологии.

**Педагогическая целесообразность программы** позволяет решить проблему занятости

свободного времени дошкольников, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают воспитанникам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Цель программы** Раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение эстетической гимнастикой.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Формировать основные двигательные навыки необходимые для жизнедеятельности;
- Формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для занятий эстетической гимнастикой, также акробатикой;

**Воспитательные:**

- Воспитывать навыки здорового образа жизни посредством физической культуры;
- Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

**Развивающие:**

- Развивать физические качества (гибкость, сила, ловкость и координация, быстрота и равновесие);
- Развивать эстетические качества музыкальности, чувства ритма, выразительности и артистизма.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 5-7 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 2 года, 126 ч в год. Годовой объем обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель учебно- тренировочной деятельности. Учебная работа планируется из расчета 3,5 часа в неделю.

**Формы обучения:**

Основной формой организации образовательного процесса является – групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- оздоровительные;
- физкультурные.

**Формы организации деятельности:** Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности дошкольников.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю. Количество часов в неделю – 3.5 часа.  
Академический час - до 45 минут (перерыв 10 минут).

### Планируемые результаты

#### Метапредметные:

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе;
  - сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач

#### Личностные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование основных двигательных навыков необходимых для жизнедеятельности;
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий эстетической и художественной гимнастикой, также акробатикой;

#### Предметные:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>1 год обучения</b>	<b>126</b>	<b>15</b>	<b>11</b>
1.	Общая физическая подготовка	38	3	35
2.	Специальная физическая подготовка	44	5,5	38,5
3.	Технические основы эстетической гимнастики	44	6,5	37,5
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	<b>2 год обучения</b>	<b>126</b>	<b>1</b>	<b>11</b>

			<b>4</b>	<b>2</b>
1.	Общая физическая подготовка	36	3	33
2.	Специальная физическая подготовка	44	5	39
3.	Технические основы эстетической гимнастики	46	6	40
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий		по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий	

**Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

**Критерии и способы определения результативности.**

В процессе обучения предусматриваются: текущая и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП проводимых в начале и конце обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

**Формы подведения итогов реализации ДОП:**

Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** развитие физических качеств и творческой активности у детей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии эстетической гимнастики;
- научить первоначальным упражнениям для овладения первоначальными навыками;

**Развивающие:**

- развить выносливость, внимание, воображение;
- развитие ловкости, равновесия, силы;

**Воспитательные:**

- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий эстетической гимнастикой.

**Ожидаемые результаты****Предметные:****Будут знать:**

- о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- значение гигиены, режима дня, закаливания, правильного питания;
- организацию занятий физическими упражнениями, применение спортивного инвентаря, спортивной одежды обучающегося;
- краткие сведения о эстетической гимнастике;
- основы техники безопасности, охраны жизни и здоровья.

**Уметь:**

- выполнять элементы эстетической гимнастики;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

**Учебно – тематический план**

№ п /п	Тема занятий	1 год обучения Количество часов			Формы контроля	2 год обучения Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	2	2	-	Беседа	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	34	0,5	33,5	Выполнение упражнений	32	0,5	31,5	Выполнение упражнений
3	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование	2	0,5	1,5	Тестирование

	<b>ИТОГО</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>		<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--	-----------	----------	-----------	--

## СОДЕРЖАНИЕ 1 МОДУЛЯ

Тема 1. Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с правилами выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения: - построение, перестроения, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения: - для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для мышц голени и стопы, для развития быстроты, ловкости, общей выносливости. Основные виды движений.

Игры и игровые упражнения:

– сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры.

Базовые упражнения:

- элементарные позы; движения отдельными частями тела.

Тема 3. Итоговое занятие.

Теория: Ознакомление с правилами выполнения тестирования.

Практика. Тестирование.

### Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: развить основные физические качества: быстроту, координацию, гибкость, выносливость, силу, добиться их сочетания применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

-обучить новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;

Развивающие:

-развить выносливость, внимание, воображение;

- развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Воспитательные:

-содействовать гармоническому развитию личности;

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни

### Ожидаемые результаты

**Предметные:**

**Будут знать:**

- о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;

- значение гигиены, режима дня, закаливания, правильного питания;

- организацию занятий физическими упражнениями, применение спортивного инвентаря,

- спортивной одежды обучающегося;
- краткие сведения об эстетической гимнастике;
  - основы техники безопасности, охраны жизни и здоровья.

**Уметь:**

- выполнять элементы эстетической гимнастики;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

**Учебно – тематический план**

№ п / п	Тема занятий	1 год обучения Количество часов			Формы контроля	2 год обучения Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос	2	2	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	17	1	16	Выполнение упражнений	17	1	16	Выполнение упражнений
3	Специальная техническая подготовка	17	1	16	Выполнение упражнений	17	0,5	16,5	Выполнение упражнений
4	Специально-двигательная подготовка	6	1	5	Выполнение упражнений	6	0,5	5,5	Выполнение упражнений
5	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование, сдача нормативов	2	1	1	Тестирование, сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>44</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>		<b>44</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	

## Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения

– построение, перестроения; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения:

– для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

- основные виды движений

Игры и игровые упражнения:

– сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры.

Базовые упражнения:

- элементарные позы; движения отдельными частями тела.

Специальные упражнения

а) упражнения в равновесии, б) волны, в) вращения, г) прыжки.

Тема 3. Специальная техническая подготовка

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика. Акробатика:

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: “Осанка и красивая походка”, “Запрещенные движения на занятиях акробатикой”, группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной “ласточка”, стойка на лопатках,” свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации

Тема 4. Специально-двигательная подготовка.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика. Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория: Ознакомление с правилами выполнения тестирования.

Практика. Тестирование.

### Модуль «Технические основы эстетической гимнастики»

**Цель:** научить детей базовым элементам эстетической гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии эстетической гимнастики;

-научить первоначальным упражнениям для овладения первоначальными навыками;

**Развивающие:**

- развивать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;

**Воспитательные:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

**Ожидаемые результаты****Предметные:****Будут знать:**

- о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- значение гигиены, режима дня, закаливания, правильного питания;
- организацию занятий физическими упражнениями, применение спортивного инвентаря, спортивной одежды обучающегося;
- краткие сведения об эстетической гимнастике;
- основы техники безопасности, охраны жизни и здоровья.

**Уметь:**

- выполнять элементы эстетической гимнастики;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

**Учебно – тематический план**

№ п / п	Тема занятий	1 год обучения Количество часов			Формы контр оля	2 год обучения Количество часов			Формы контр оля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа	2	2	-	Беседа, опрос
2	Специальная техническая подготовка	20	2	18	Выполнение упражнений	21	1,5	19,5	Выполнение упражнений
3	Специальная двигательная подготовка	20	2	18	Выполнение упражнений	21	2	19	Выполнение упражнений
4	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений

	<b>ИТОГО</b>	<b>44</b>	<b>6, 5</b>	<b>3 7, 5</b>		<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	
--	--------------	-----------	-----------------	-----------------------	--	-----------	----------	-----------	--

### Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Техника выполнения Элементов эстетической гимнастики. Комплекс Упражнений эстетической гимнастики.

Тема 2. Специальная техническая подготовка. Движения и серии движений тела.

Теория: Знакомство с процессом формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Практика: Обучение обязательным элементам программы ЭГ(движения тела, равновесная, повороты, прыжки, и т.д.).

Равновесия.

Теория: Равновесия как технические элементы -это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость. Практика: Обучение выполнениях простых равновесий и поворотов.

Прыжки.

Теория: Прыжки -это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке. Практика: Обучение технике выполнения прыжка по фазам.

Корректирующие и подготовительные упражнения.

Практика Упражнения для исправления осанки. Улучшение мышечной силы. Общеразвивающие упражнения (разновидности ходьбы, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

Тема 3. Специальная двигательная подготовка. Танцевальные этюды.

Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей -поиска соответствующих музыке движений.

Импровизация под музыку.

Теория: Использование импровизации обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах.

Практика: Выполнение танцевальных движений и комбинаций под музыку в заданной теме или образе, самостоятельная постановка комбинации и участие в «домашних» соревнованиях.

Тема 4. Итоговое занятие.

Теория: Ознакомление с правилами выполнения тестирования.

Практика. Тестирование.

### Обеспечение программы.

#### Методическое обеспечение.

Процесс обучения в эстетической гимнастике осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно-тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы: самостоятельную -утренняя разминка,

домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др. Основной, наиболее эффективной формой занятий эстетической гимнастикой является занятие, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием. Занятие проводится под руководством педагога – тренера в рамках определенного расписания. Результат занятий (укрепление здоровья, улучшение осанки, увеличение силы мышц).

### **Материально – техническое оснащение программы**

Для проведения занятий по эстетической гимнастике имеется следующее оборудование и инвентарь:

<b>№п/п</b>	<b>Наименование</b>
<b>Для ходьбы, бега, равновесия</b>	Доска гладкая с зацепами, дорожка-змейка (канат), скамейка гимнастическая, куб деревянный, коврик, дорожка, со следами, обруч
<b>Для прыжков</b>	Планки деревянные, скакалка, дорожка-мат, обруч малый, шнур короткий, кирпичики
<b>Для катания, бросания, ловли</b>	Мешочек с песком, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч пластмассовый, мишень навесная, кольца баскетбольные
<b>Для ползания и лазанья</b>	Дуга высокая, дуга средняя, дуга низкая, канат гладкий, развивающий тоннель
<b>Раздаточный материал для общеразвивающих упражнений</b>	Обруч малый, гимнастические палки, скамейка-степ, гантели детские, кубики, мяч малый резиновый, мяч малый пластмассовый, мяч резиновый, разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели, шнуры, разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели, шнуры.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

### **Список литературы**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
2. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176 с.
2. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 496 с.
4. Финогенова Н.В., Вершинин М.А. Организация и проведение подвижных игр в дошкольных образовательных учреждениях // Учебно-методическое пособие / Волгоград, 2014. 212 с.

**Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).
- 3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

Приложение

**Календарный учебный график  
программы «Эстетическая гимнастика»**

№ п / п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>							
1	01.09.2023	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий. Разминка.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	04.09.2023	14.00-14.45	1	Тестирование. Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	05.09.2023	14.00-14.45	1	Тестирование. Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	06.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	Тренировка	спортивный зал.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				скоростных способностей «Пустое место».			
5	08.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка: ОРУ, прыжки в длину с места. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей «Эстафеты».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	11.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Игра «Сбей мяч».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	12.09.2023	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Прыжки на мягкое покрытие. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	15.09.2023	14.00-14.45	1	ОРУ с мячом малого размера. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. П/и «Сделай фигуру».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	18.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты на закрепление навыка прыжка «Бездомный заяц, «Удочка»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Развитие выносливости.			
10	19.09.2023	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом. Перелезание через несколько предметов подряд. Игры с элементами соревнований «Дорожка препятствий», «Кто быстрее?».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	20.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты на закрепление навыка прыжка «Бездомный заяц, «Удочка» Развитие выносливости.,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.09.2023	14.00-14.45	1	Бег медленным темпом. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П/и «Совушка», «Жмурки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	25.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с места. П/и «Ловишки», «Встречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

14	26.09.2023	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске на носочках. Прыжки в длину с разбега. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	29.09.2023	14.00-14.45	1	Перелезание с одного пролета на другой. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	02.10.2023	14.00-14.45		Построение в колонну по два. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. П/и «Бездомный заяц».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	03.10.2023	14.00-14.45	1	Непрерывный бег в медленном темпе. Ползание на животе с подтягиванием руками. П/и «Караси и щука».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.10.2023	14.00-14.45	1	ОРУ с мячом, перестроение, ловля мяча двумя руками. ОРУ с мячом. П/и «Мышеловка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	06.10.2023	14.00-14.45	1	Построение в колонну по два. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба по	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				гимнастической через набивные мячи. Ползание на животе с подтягиванием руками. Ловля мяча двумя руками. ОРУ с мячом. П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»			
20	09.10.2023	14.00-14.45	1	Построение в колонну по одному. Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	10.10.2023	14.00-14.45	1	Построение, разминка, бег 2-3 минуты. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П/и «У медведя во бору».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	13.10.2023	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом боком. Бег боком приставным шагом. Равновесие на одной ноге «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				соберется?»			
23	16.10.2023	14.00-14.45	1	Повороты: направо, налево, кругом. Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. П/и «Пустое место».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	17.10.2023	14.00-14.45	1	Бег, ОРУ на месте. Ползание под дугу правым и левым боком. Прокатывание набивных мячей. ОРУ с обручем. П/и «Пустое место», «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	18.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2мин., ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты на закрепление навыка прыжка «Бездомный заяц», «Удочка» Развитие выносливости,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	20.10.2023	14.00-14.45	1	Повороты: направо, налево, кругом. Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Ползание под дугу правым и левым боком. Прокатывание набивных мячей. ОРУ с обручем. П/и «Пустое место», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	23.10.2023	14.00-14.45	1	Построение, перестроение,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д			умений и навыков, наблюдение
28	24.10.2023	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	27.10.2023	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	30.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построения, перестроения Подлезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. ОРУ с гантелей. П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», беседа “Осанка и красивая походка”.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	31.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построения, перестроения Подлезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Бросание	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				мяча вверх и ловля его с хлопками. ОРУ с гантелей. П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», беседа “Осанка и красивая походка”,			
32	01.11.2023	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Прыжки на мягкое покрытие. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	03.11.2023	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	06.11.2023	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Отбивание мяча о пол с продвижением вперед. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	07.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				приседанием на середине. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».			
36	10.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	13.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. ОРУ с ленточкой. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	14.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. ОРУ с ленточкой. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы». ,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	15.11.2023	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом боком. Бег боком приставным	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				шагом. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед) П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»			е
40	17.11.2023	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом боком. Бег боком приставным шагом. Равновесие на одной ноге “ласточка”, стойка на лопатках, «свечка». П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	20.11.2023	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом боком. Бег боком приставным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед) Равновесие на одной ноге “ласточка”, стойка на лопатках, «свечка». П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

42	21.11.2023	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.
<b>Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>							
1	24.11.2023	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Беседа с детьми о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умеренно).	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	27.11.2023	14.00-14.45	1	Музыкальные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	28.11.2023	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	01.12.2023	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д...	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	04.12.2023	14.00-14.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ОРУ без	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				предметов. П/и «Два Мороза», «Затейники».			
6	08.12.2023	14.00-14.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Прыжки в высоту прямо и боком. Метание предметов на дальность. ОРУ без предметов. П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	11.12.2023	14.00-14.45	1	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Прыжки в высоту прямо и боком. Метание предметов на дальность. ОРУ без предметов. П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	12.12.2023	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	13.12.2023	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске на носочках. Прыжки в длину с разбега. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	15.12.2023	14.00-14.45	1	Перелезание с одного пролета на другой. Перебрасывание мяча друг другу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				из разных исходных положений. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».			е
11	18.12.2023	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Перелезание с одного пролета на другой. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ без предметов. Эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.12.2023	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	25.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. ОРУ с ленточкой. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	26.12.2023	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, ОРУ на месте, простейшие акробатические упражнения: «колечко»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«березка», «птичка», «улитка» и т.д			
15	27.12.2023	14.00-14.45	1	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 мин. в медленном темпе. П/и «Совушка», «Жмурки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.12.2023	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. ОРУ со скакалкой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	09.01.2024	14.00-14.45	1	Бег медленным темпом. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П/и «Совушка», «Жмурки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	10.01.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.,,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

19	11.01.2024	14.00-14.45	1	Равнение в колонне. Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П/и «Краски».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.01.2024	14.00-14.45	1	Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Прыжки в длину с разбега. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П/и «Догони свою пару».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	06.01.2024	14.00-14.45	1	Построение, ОРУ на месте. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П/и «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.01.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.01.2024	14.00-14.45	1	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. Ходьба приставным шагом вправо и влево. ОРУ в парах. П/и «Два Мороза»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.01.2024	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске боком	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				приставным шагом с мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. П/и «Мышеловка».			навыков, наблюдение
25	24.01.2024	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе 2-3 минуты. ОРУ в парах. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П/и «У медведя во бору».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	25.01.2024	14.00-14.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. ОРУ с мячом малого размера. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. П/и «Ловишки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	27.01.2024	14.00-14.45	1	Бег в среднем темпе. Перелезание с одного пролета на другой. Ползание через несколько предметов подряд. П/и «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	30.01.2024	14.00-14.45	1	Беседа с детьми о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умеренно), музыкальные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

29	03.02.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	06.02.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	07.02.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д...	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	08.02.2024	14.00-14.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ОРУ без предметов. П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	10.02.2024	14.00-14.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Прыжки в высоту прямо и боком. Метание предметов на дальность. ОРУ без предметов. П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	13.02.2024	14.00-14.45	1	Ходьба по гимнастической	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				скамейке через набивные мячи. Прыжки в высоту прямо и боком. Метание предметов на дальность. ОРУ без предметов. П/и «Два Мороза», «Затейники».			умений и навыков, наблюдение
35	14.02.2024	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	17.02.2024	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске на носочках. Прыжки в длину с разбега. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	20.02.2024	14.00-14.45	1	Перелезание с одного пролета на другой. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	21.02.2024	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Перелезание с одного пролета на другой. Перебрасывание	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ без предметов. Эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».			
39	26.02.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	27.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. ОРУ с ленточкой. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	01.03.2024	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, ОРУ на месте, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	04.03.2024	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.
<b>Модуль «Технические основы эстетической гимнастики»</b>							
1	05.03.2024	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос

2	06.03.2024	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Ходьба по наклонной доске на носочках. П/и «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.03.2024	14.00-14.45	1	ОРУ с мячом малого размера. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. П/и «Сделай фигуру».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	12.04.2024	14.00-14.45	1	ОРУ с мячом малого размера. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. П/и «Сделай фигуру».,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.03.2024	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, ОРУ на месте, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	18.03.2024	14.00-14.45	1	Бег, разминка, ОРУ без предметов, разучивание простейших ритмических упражнений: «велосипедист», «ёжик прячется», «неваляшка», «Буратино».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.03.2024	14.00-14.45	1	Равнение в затылок. Ходьба с выполнением различных	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				заданий. Бег на носочках. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.			наблюдение
8	20.03.2024	14.00-14.45	1	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Ползание между рейками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Музыкальная игра: «Ищи».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	22.03.2024	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, ОРУ с ленточкой. Музыкальная игра: «Солнечные зайчики».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	25.03.2024	14.00-14.45	1	Бег, разминка, прыжки в длину с разбега, музыкальная игра: «Треска и сети».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	26.03.2024	14.00-14.45	1	Перестроение в колонну по три. Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течение 1,5- 2 мин. ОРУ с гимнастической палкой. П/и «Ловишка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	29.03.2024	14.00-14.45	1	Непрерывный бег в течение 1,5- 2 мин. Прыжки на одной ноге через линию вправо, влево. Ползание по гимнастической скамейке на	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. П/и «Бери ленту».			
13	01.04.2024	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонну по три ОРУ на месте с мячом. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П/и «Краски».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	02.04.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ОРУ без предметов. ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П/и «Догони свою пару».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	03.04.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ОРУ без предметов, прыжки на 2 ногах на скамейке с продвижением вперед, перелезание с пролета на пролет по диагонали. П/и «Быстро возьми, быстро положи».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	08.04.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги. Метание на дальность правой и левой рукой. П/и «Догони свою пару».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	09.04.2024	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, разминка, ОРУ со скакалкой. Прыжки со	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				скакалкой. П/и «Буратино»			е
18	12.04.2024	14.00-14.45	1	Построение, повороты, перестроения, разминка, ОРУ, музыкальные подвижные игры: «Ловишки» и т.д.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	15.04.2024	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Перелезание с одного пролета на другой. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ без предметов. Эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	16.04.2024	14.00-14.45	1	Построение, ОРУ на месте. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П/и «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	17.04.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточки, прыжки вверх из глубокого приседа, перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. П/и «Бездомный заяц», «Горелки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	19.04.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				скамейке с мешочком на голове, прыжки на одной ноге через канат, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, ведение мяча в разных направлениях. П/и «Коршун и насадка», «Чье звено скорее соберется».			навыков, наблюдение
23	22.04.2024	14.00-14.45	1	Бег в среднем темпе. Перелезание с одного пролета на другой. Ползание через несколько предметов подряд. П/и «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.04.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «лебедь», «ласточка», «стульчик», и т.д.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	26.04.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку, прыжки с разбега, ползание на четвереньках по бревну, бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. ОРУ с канатом. П/и «Ловля обезьян», «Лягушки и цапля».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	29.04.2023	14.00-14.45	1	Равнение в затылок. Ходьба с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				выполнением различных заданий. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Ползание между рейками. ОРУ с ленточкой. Музыкальные игры: «Треска и сети».			умений и навыков, наблюдение
27	30.04.2024	14.00-14.45	1	Бег на носочках. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. ОРУ с мячом. Музыкальные игры: «Ищи», «Солнечные зайчики».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	03.05.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроения, разминка, ОРУ без предметов, разучивание простейших ритмических упражнений: «комочек», «веретено», «велосипедист», «ёжик прячется», «неваляшка», «Буратино»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	06.05.2024	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом. Прыжки разными способами. Перелезание через несколько предметов подряд. Игры с элементами соревнований «Дорожка	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				препятствий», «Кто быстрее?»).			
30	07.05.2024	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с места. П/и «Ловишки», «Встречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	10.05.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «лебедь», «ласточка», «стульчик», и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	13.05.2024	14.00-14.45	1	Повороты: направо, налево, кругом. Ходьба по прямой. Ползание под дугу правым и левым боком. Прокатывание набивных мячей. ОРУ с обручем. П/и «Пустое место», «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	14.05.2024	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Прыжки на мягкое покрытие. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	14.05.2024	14.00-14.45	1	Разминка, построения, перестроения Подлезание в	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				обруч боком, не касаясь руками пола. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. ОРУ с гантелями. П/и «Перемены предмет», беседа “Осанка и красивая походка”.			наблюдени е
36	15.05.2024	14.00-14.45	1	Построение в колонну по два. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе. Ползание на животе с подтягиванием руками. П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
37	17.05.2024	14.00-14.45	1	Повороты: направо, налево, кругом. Ходьба по прямой. Ползание под дугу правым и левым боком. Прокатывание набивных мячей. ОРУ с обручем. П/и «Пустое место», «Затейники».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
38	20.05.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
39	21.05.2024	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега.	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е

				Прыжок в длину с места. П/и «Ловишки», «Встречные перебежки»...			
40	24.05.2024	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с места. П/и «Ловишки», «Встречные перебежки»...	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	28.05.2024	14.00-14.45	1	Тестирование. Подведение итогов. Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	31.05.2024	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.