

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 21. 06. 2024 г
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 6 от 21. 06. 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

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

с. Большая Глушица, 2024 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

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта.

Программа предусматривает стартовый (ознакомительный) уровень освоения содержания материала, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед воспитанниками.

Направленность программы.

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

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.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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 обучающихся. Программа «Эстетическая гимнастика» адресована обучающимся дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих 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. Программа «Эстетическая гимнастика» рассчитана на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

Формы организации занятий: по группам, индивидуально или всем составом.

Форма обучения: очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Используются теоретические (лекции), практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, конкурсы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Режим занятий: занятия по программе «Азбука ГТО» проводятся 3-4 раза (3,5 часа в неделю). Исходя из санитарно-гигиенических норм продолжительность часа занятия (академического часа) для обучающихся дошкольного возраста (5-7 лет) – до 45 минут, время перерыва между занятиями от 5 до 10 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные:

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

Критерии и способы определения результативности при освоении дополнительной программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения соревновательного конкурса командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил эстетической гимнастики. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Обучающиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в внутришкольных соревнованиях,

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
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
		126	15	111
	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;

Учебно-тематический план 1 модуля «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.

№пп	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	2	2	-	Беседа

2.	Общая физическая подготовка	34	0,5	33,5	Выполнение упражнений
3.	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование
	ИТОГО	38	3	35	

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.

Учебно-тематический план 2 модуля «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.

№ пп	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Тео рия	Практ ика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	17	1	16	Выполнение упражнений
3.	Специальная техническая подготовка	17	1	16	Выполнение упражнений
4	Специально-двигательная подготовка	6	1	5	Выполнение упражнений
5	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование, сдача нормативов
	ИТОГО	44	5,5	38,5	

Содержание 2 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.

Учебно-тематический план 3 модуля «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.

№ п/ п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Специальная техническая подготовка	20	2	18	Выполнение упражнений
3.	Специальная двигательная подготовка	20	2	18	Выполнение упражнений
4	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование
	ИТОГО	44	6,5	37,5	

Содержание 3 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.

Теория. Формирование умения 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. 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.

Ресурсное 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:

№п/п	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	Доска гладкая с зацепами, дорожка-змейка (канат), скамейка гимнастическая, куб деревянный, коврик, дорожка, со следами, обруч
Для прыжков	Планки деревянные, скакалка, дорожка-мат, обруч малый, шнур короткий, кирпичики
Для катания, бросания, ловли	Мешочек с песком, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч пластмассовый, мишень навесная, кольца баскетбольные
Для ползания и лазанья	Дуга высокая, дуга средняя, дуга низкая, канат гладкий, развивающий тоннель
Раздаточный материал для общеразвивающих упражнений	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.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22 сентября 2021 г.

Список литературы

1. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
3. 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.
4. 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.
5. 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
Модуль «Общая физическая подготовка»							
1	02.09.2024	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий. Разминка.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	03.09.2024	14.00-14.45	1	Тестирование. Разминка: бег в медленном темпе,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места.			навыков, наблюдени е
3	04.09.2024	14.00-14.45	1	Тестирование. Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места,	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
4	06.09.2024	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Игры на закрепление и совершенствовани е навыков бега, развитие скоростных способностей «Пустое место».	Тренировк а	спортив ный зал.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
5	09.09.2024	14.00-14.45	1	Разминка: ОРУ, прыжки в длину с места. Игры на закрепление и совершенствовани е навыков бега, развитие скоростных способностей «Эстафеты».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
6	10.09.2024	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Игра «Сбей мяч».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
7	11.09.2024	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.	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е

				П/и «Попади в обруч», «Удочка».			
8	16.09.2024	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
9	17.09.2024	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
10	18.09.2024	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 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
12	23.09.2024	14.00-14.45	1	Бег медленным темпом. ОРУ со	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П/и «Совушка», «Жмурки»			умений и навыков, наблюдение
13	24.09.2024	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
14	25.09.2024	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
15	30.09.2024	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
16	01.10.2024	14.00-14.45		Построение в колонну по два. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				набивные мячи. П/и «Бездомный заяц».			
17	02.10.2024	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	04.10.2024	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	07.10.2024	14.00-14.45	1	Построение в колонну по два. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба по гимнастической через набивные мячи. Ползание на животе с подтягиванием руками. Ловля мяча двумя руками. ОРУ с мячом. П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	08.10.2024	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	09.10.2024	14.00-14.45	1	Построение, разминка, бег 2-3	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				минуты. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П/и «У медведя во бору».			умений и навыков, наблюдение
22	14.10.2024	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
23	15.10.2024	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	16.10.2024	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	18.10.2024	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»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Развитие выносливости,			
26	21.10.2024	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	22.10.2024	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
28	23.10.2024	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
29	28.10.2024	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	29.10.2024	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 гантелей. П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», беседа “Осанка и красивая походка”.			наблюдение
31	30.10.2024	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
32	01.11.2024	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
33	05.11.2024	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. ОРУ с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».			
34	06.11.2024	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	11.11.2024	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	12.11.2024	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	13.11.2024	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	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				ленточкой. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».,.			
38	15.11.2024	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
Модуль «Специальная физическая подготовка»							
1	18.11.2024	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) П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
2	19.11.2024	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

3	20.11.2024	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
4	25.11.2024	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.
5	26.11.2024	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
6	27.11.2024	14.00-14.45	1	Музыкальные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	29.11.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.			е
8	02.12.2024	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
9	03.12.2024	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
10	04.12.2024	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
11	09.12.2024	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
12	10.12.2024	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Бег в	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				колонне по двое. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».			наблюдение
13	11.12.2024	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
14	13.12.2024	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
15	16.12.2024	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
16	17.12.2024	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«березка», «птичка», «улитка» и т.д			
17	18.12.2024	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
18	23.12.2024	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
19	24.12.2024	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
20	25.12.2024	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

21	27.12.2024	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
22	13.12.2025	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	14.12.2025	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
24	15.01.2025	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
25	17.01.2025	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

26	20.01.2025	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
27	21.01.2025	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
28	22.01.2025	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом с мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. П/и «Мышеловка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	27.01.2025	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
30	28.01.2025	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

31	29.01.2025	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
32	31.01.2025	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
33	03.02.2025	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
34	04.02.2025	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
35	05.02.2025	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

36	10.02.2025	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
37	11.02.2025	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
38	12.02.2025	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
39	14.02.2025	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
40	17.02.2025	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске на носочках. Прыжки в длину с разбега. ОРУ без предметов. П/и «Ловишки», эстафета	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Пронеси мяч, не задев кеглю».			
41	18.02.2025	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
42	19.02.2025	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
43	25.02.2025	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «кулитка» и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
44	26.02.2025	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

Модуль «Технические основы эстетической гимнастики»

1	28.02.2025	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
2	03.03.2025	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.
3	04.03.2025	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
4	05.03.2025	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
5	11.03.2025	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
6	12.03.2025	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
7	14.03.2025	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, ОРУ на месте,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д.,			навыков, наблюдение
8	17.03.2025	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
9	18.03.2025	14.00-14.45	1	Равнение в затылок. Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	19.03.2025	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
11	24.03.2025	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
12	25.03.2025	14.00-14.45	1	Бег, разминка, прыжки в длину с разбега, музыкальная игра:	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				«Треска и сети».			наблюдени е
13	26.03.2025	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».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
14	28.03.2025	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 спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. П/и «Бериленту».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
15	31.03.2025	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».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
16	01.04.2025	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».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
17	02.04.2025	14.00-14.45	1	Разминка, ОРУ без предметов, прыжки на 2 ногах на скамейке с продвижением	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени

				вперед, перелезание с пролета на пролет по диагонали. П/и «Быстро возьми, быстро положи».			е
18	07.04.2025	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
19	08.04.2025	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, разминка, ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. П/и «Буратино»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	09.04.2025	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
21	11.04.2025	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
22	14.04.2025	14.00-14.45	1	Построение, ОРУ на месте. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				движении. П/и «Охотники и зайцы».			
23	15.04.2025	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
24	16.04.2025	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической 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 наседка», «Чье звено скорее соберется».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	21.04.2025	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
26	22.04.2025	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения:	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«лебедь», «ласточка», «стульчик», и т.д.			
27	23.04.2025	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
28	25.04.2025	14.00-14.45	1	Равнение в затылок. Ходьба с 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».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	28.04.2025	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
30	29.04.2025	14.00-14.45	1	Построение, перестроения, разминка, ОРУ без предметов, разучивание простейших ритмических	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				упражнений: «комочек», «веретено», «велосипедист», «ёжик прячется», «неваляшка», «Буратино»			
31	30.04.2025	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 препятствий», «Кто быстрее?».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	05.05.2025	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
33	06.05.2025	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
34	07.05.2025	14.00-14.45	1	Повороты: направо, налево, кругом. Ходьба по прямой. Ползание под дугу правым и левым боком. Прокатывание	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				набивных мячей. ОРУ с обручем. П/и «Пустое место», «Затейники»			
35	12.05.2025	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
36	13.05.2025	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», беседа “Осанка и красивая походка”.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	14.05.2025	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»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	19.05.2025	14.00-14.45	1	Повороты: направо, налево, кругом. Ходьба по прямой. Ползание под дугу правым и левым боком. Прокатывание набивных мячей.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				ОРУ с обручем. П/и «Пустое место», «Затейники».			
39	20.05.2025	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	21.05.2025	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	23.05.2025	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
42	26.05.2025	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
43	27.05.2025	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.

44	28.05.2025	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестиров ание.	спорти вный зал	Тестирова ние.
----	------------	-------------	---	-----------------------	-------------------	-----------------------	-------------------