

Министерство образования 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 24. 06. 2025 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
\_\_\_\_\_  
С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 8-р от 24. 06. 2025 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
старший методист СП-ДЮСШ  
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица

с. Большая Глушица, 2025 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 дошкольного возраста, 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.);
- Указа 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";
- Стратегии 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.).
- Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Постановления 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 условием 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 корректизы 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 (выделяются 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
		<b>126</b>	<b>15</b>	<b>111</b>
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ 1 МОДУЛЯ**

### **Тема 1. Вводное занятие.** Правила безопасности на занятиях.

**Теория:** Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

**Практика:** 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 эстетическая гимнастика.

**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
	<b>ИТОГО</b>	<b>44</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>	

**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 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.

№	Тема занятий	Количество часов	Формы
---	--------------	------------------	-------

п/ п		Всего	Теория	Практика	контроля
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>44</b>	<b>6,5</b>	<b>37,5</b>	

### 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 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. 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.

#### **Воспитательная деятельность.**

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы «Эстетическая гимнастика» призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить социально-психологическую поддержку дошкольников, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

**Цель воспитания** - создание условий для формирования социально-активной и физически здоровой личности, через занятия физической культурой.

**Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, к окружающим;
- развивать систему отношений в группе через разнообразные формы активной деятельности;

*Планируемые результаты воспитательной деятельности:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Работа с коллективом обучающихся* нацелена на:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью через занятия физкультурой.

*Работа с родителями* обучающихся детского объединения включает в себя:

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

**Основные воспитательные мероприятия:**

- проведение спортивных праздников;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

#### **Календарный план воспитания на учебный год**

№	Основные воспитательные качества	Формы и название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт
1	Духовно-нравственные и патриотические качества	Акция «Свеча памяти» за детей, погибших в Беслане Беседа: «Страницы Великой Победы»	3 сентября 7 мая	Фото и заметка о беседе в группе ВК
2	Активная жизненная позиция	Участие в досуговых мероприятиях СП-ДЮСШ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК

3	Трудовое воспитание	Беседа: «Дисциплина и порядок – наши верные друзья»	сентябрь	Заметка о беседе в группе ВК
---	---------------------	---	----------	------------------------------

Ожидаемые результаты воспитания:

*Обучающийся:*

- имеет способность работать самостоятельно и в коллективе; проявляет активное участие в мероприятиях;

Показатели уровня сформированности различных качеств личности:

- личностный рост каждого ребенка;
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки;
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся;
- уровень трудовой культуры.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

### **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, флаги, указатели, шнуры, разметочное оборудование: конусы, флаги, 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. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческийцентр Сфера, 2015. - 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.

### **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	Мест о прове- дения	Форма контроля
<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>							
1	02.09.2025	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий. Разминка.	Лекция	спортив ный зал	Беседа/ опрос

2	03.09.2025	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	04.09.2025	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	08.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей «Пустое место».	Тренировка	спортивный зал.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	09.09.2025	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	10.09.2025	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	11.09.2025	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Прыжки на мягкое покрытие. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».			
8	16.09.2025	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
9	17.09.2025	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	18.09.2025	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	22.09.2025	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	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				выносливости.,			
12	23.09.2025	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	24.09.2025	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 «Ловушки», «Всречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	25.09.2025	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске на носочках. Прыжки в длину с разбега. ОРУ без предметов. П/и «Ловушки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	30.09.2025	14.00-14.45	1	Перелезание с одного пролета на другой. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ без предметов. П/и «Ловушки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	01.10.2025	14.00-14.45		Построение в колонну по два. Ходьба на пятках. Непрерывный бег	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				в медленном темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. П/и «Бездомный заяц».			наблюдение
17	06.10.2025	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	07.10.2025	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	08.10.2025	14.00-14.45	1	Построение в колонну по два. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба по гимнастической скамейке 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	09.10.2025	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	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Охотники и зайцы».			
21	13.10.2025	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	14.10.2025	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	15.10.2025	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	16.10.2025	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	20.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2мин., ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты на	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				закрепление навыка прыжка «Бездомный заяц, «Удочка» Развитие выносливости,			
26	21.10.2025	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	22.10.2025	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
28	23.10.2025	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
29	28.10.2025	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

30	29.10.2025	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 гантеляй. П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», беседа “Осанка и красивая походка”.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	30.10.2025	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 гантеляй. П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», беседа “Осанка и красивая походка”,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	05.11.2025	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
33	06.11.2025	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Ползание по	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».,			наблюдение
34	10.11.2025	14.00-14.45	1	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег. Отбивание мяча о пол с продвижение вперед. ОРУ с обручем. П/и «Попади в обруч», «Удочка».,.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	11.11.2025	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	12.11.2025	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	13.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Метание	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				предметов на дальность в горизонтальную цель. ОРУ с ленточкой. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».,,			наблюдение
38	17.11.2025	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 «Специальная физическая подготовка»**

1	18.11.2025	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	19.11.2025	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	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				предмет», «Чье звено скорее соберется?»,			
3	20.11.2025	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	25.11.2025	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.
5	26.11.2025	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, умерено).	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	29.11.2025	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, наблюдени е
8	02.12.2025	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
9	03.12.2025	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».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
10	04.12.2025	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».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
11	09.12.2025	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».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е

12	10.12.2025	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
13	11.12.2025	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	15.12.2025	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
15	16.12.2025	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
16	17.12.2025	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка», «птичка», «улитка» и т.д			навыков, наблюдение
17	18.12.2025	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
18	23.12.2025	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
19	24.12.2025	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	25.12.2025	14.00-14.45	1	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. Лазанье по гимнастической	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				стенке с изменением темпа. ОРУ со скакалкой.			
21	28.12.2025	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	29.12.2025	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	30.12.2025	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	12.01.2026	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	13.01.2026	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».			
26	14.01.2026	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
27	20.01.2026	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	21.01.2026	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	22.01.2026	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	27.01.2026	14.00-14.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. ОРУ с мячом малого размера. Прыжки на двух ногах на месте в	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				чертежовании с ходьбой. П/и «Ловушки».			
31	28.01.2026	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	29.01.2026	14.00-14.45	1	Беседа с детьми о характере музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено), музыкальные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	03.02.2026	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	04.02.2026	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	05.02.2026	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, простейшие акробатические упражнения: «колечко», «березка»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«птичка», «кулитка» и т.д...			
36	10.02.2026	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	11.02.2026	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	12.02.2026	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	13.02.2026	14.00-14.45	1	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое. ОРУ без предметов. П/и «Ловушки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	17.02.2026	14.00-14.45	1	Ходьба по наклонной доске на носочках. Прыжки в длину с разбега. ОРУ без предметов. П/и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».			
41	18.02.2026	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	19.02.2026	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	24.02.2026	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	25.02.2026	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»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Охотники и зайцы».			
<b>Модуль «Технические основы эстетической гимнастики»</b>							
1	26.02.2026	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	03.03.2026	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.
3	04.03.2026	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
4	05.03.2026	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	10.03.2026	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	11.03.2026	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	12.03.2026	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
8	17.03.2026	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	18.03.2026	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	19.03.2026	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	20.03.2026	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	24.03.2026	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
13	25.03.2026	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
14	26.03.2026	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 «Бери ленту».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	31.03.2026	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
16	01.04.2026	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

17	02.04.2026	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
18	07.04.2026	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	08.04.2026	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	09.04.2026	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	10.04.2026	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	14.04.2026	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
23	15.04.2026	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	16.04.2026	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	21.04.2026	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	22.04.2026	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
27	23.04.2026	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	24.04.2026	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	28.04.2026	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	29.04.2026	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
31	30.04.2026	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	05.05.2026	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», «Всречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	06.05.2026	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	07.05.2026	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
35	12.05.2026	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».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
36	13.05.2026	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”.	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
37	14.05.2026	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

38	19.05.2026	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
39	20.05.2026	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
40	21.05.2026	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	25.05.2026	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	26.05.2026	14.00-14.45	1	Тестирование. Подведение итогов. Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места.			e
43	27.05.2026	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.
44	28.05.2026	14.00-14.45	1	Подведение итогов.	Тестирование.	спортивный зал	Тестирование.