

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 37»**

Программа принята
на заседании
Педагогического совета.
Протокол от 30.08.2023 г. №1

Утверждено
приказом директора
МБОУ «Школа № 37»
от 01.09.2023 г. № 434-ОД

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Гимнастика»**

Возраст обучающихся: 6,5-11 лет.

Срок реализации 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень обученности: стартовый

Автор- составитель:
педагог дополнительного образования
Козынбаева Юлия Леонидовна

Нижний Новгород
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» на основании приказа от 29.01.2020г. №316-01-63-169/20 «Об утверждении плана мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей» (в ред. от 21.05.2020г. № 316-01-63-919/20), в соответствии с интересами и запросами родителей МБОУ «Школа № 37» г. Нижнего Новгорода и отражает процесс развития образовательной организации.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый.

Уровни сложности освоения программы

Разделение содержания программы по уровню сложности осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», предусматривающими три уровня сложности: стартовый, базовый и продвинутый.

Данная программа соответствует *стартовому (ознакомительному)* уровню сложности.

Адресаты программы:

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 6,5 до 11 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедшие медицинский осмотр.

Наполняемость групп – 12-15 человек.

Нормативный срок освоения программы: 1 год.

Общий объем программы – 72 часа.

Режим занятий, продолжительность каждого занятия:

На изучение курса отводится 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Форма обучения: очная. Может проводиться с использованием дистанционных технологий.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальные, групповые, соревнования.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 23.03.2016 г. (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций»).

С учетом нормативных локальных актов МБОУ «Школа № 37».

Актуальность программы

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Педагогическая целесообразность

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики – художественная и ритмическая – как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики,

навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Особенности организации образовательного процесса

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «гимнастика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Учебный план секционных занятий по гимнастике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- обучать основным акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;

- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- обучать теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

2) Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

3) Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- содействовать гармоничному физическому развитию.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Гимнастика» обучающиеся достигнут следующих результатов:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;

- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;

- уметь владеть своим телом;

- уметь легко выполнять упражнения;

- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Формы промежуточной аттестации: зачет.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9
4.	Упражнения на формирование осанки	10	1	9
5.	Акробатические упражнения	38	5	34
6.	Промежуточная аттестация	1		
ИТОГО:		72	11	61

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» (72 ЧАСА)

1. Общие сведения о гимнастике (3 часа)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (10 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (10 часов)

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;
Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
Жонглирование на ограниченной опоре;
Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (39 часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
Седы (на пятках, углом)
Группировка, перекувырки в группировке
Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
Кувырок вперёд (назад)
«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки
Элементы танцевальной и хореографической подготовки
Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Материально-техническое обеспечение

В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» Государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества Нижегородской области» было приобретено и передано на ответственное хранение Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Школа № 37» оборудование, используемое в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика».

Используется следующее оборудование:

- свисток
- секундомер
- фишки (конусы)
- скамейка гимнастическая

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- зачет.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования. Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н; изм. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31.05.2011 г. № 448н). Педагог дол-

жен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации.

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать так же компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н), в том числе компетенциями, дающими возможность реализовывать актуальные задачи воспитания учащихся, развивать духовно-нравственную культуру обучающихся на материале, владеть знаниями в области спорта; терминологией в данной области и др.

Список литературы для педагога

1. Адамович, Геннадий Гимнастика славянских чаровниц / Геннадий Адамович. – М.: Ладога-100, 2016. – 208 с.
2. . Анохин, А.К. Волевая гимнастика / А.К. Анохин. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 510 с.
3. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. – М.: Невский проспект, Вектор, 2017. – 128 с.
4. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Выпуск 1 / С. Барсукова. – М.: Феникс, 2013. – 202 с.
5. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Сборник пьес для фортепиано. Выпуск 1 / С. Барсукова. – М.: Феникс, 2013. – 448 с.
6. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.

Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» – Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/576894>

- Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. – Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
- Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. – Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- Прошколу.ru/ – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет. Org. – Режим доступа: <http://pedsovet.org>

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 37»**

Программа принята
на заседании
Педагогического совета.
Протокол от 30.08.2023 №1

Утверждено
приказом директора
МБОУ «Школа № 37»
от 01.09.2023 г. № 434-ОД

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Гимнастика»
на 2023-2024 учебный год**

*Возраст обучающихся: 6,5-11 лет.
Срок реализации 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень обученности: стартовый*

Автор- составитель:
педагог дополнительного образования
Козынбаева Юлия Леонидовна

Нижний Новгород
2023

1. Аннотация

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика»
2.	Название объединения	Объединение дополнительного образования «Гимнастика»
3.	Название проводящей организации	МБОУ «Школа № 37», город Нижний Новгород, улица Южное шоссе, дом 49а, (831) 256-74-20
4.	Место реализации программы	МБОУ «Школа № 37», 603083 город Нижний Новгород, улица Южное шоссе, дом 49а
5.	Составитель программы	Козынбаева Юлия Леонидовна, учитель физической культуры
6.	Руководитель программы	Власова Анна Вячеславовна, директор МБОУ «Школа № 37»
7.	Направленность	Физкультурно-спортивная
8.	Сроки реализации программы	1 год
9.	Официальный язык	Русский
10.	Сведения о педагогах, реализующих данную программу	Козынбаева Юлия Леонидовна, учитель физической культуры МБОУ «Школа № 37», стаж работы 20 лет, 1 категория
11.	Цель программы	привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся
12.	Краткое содержание программы	Программа направлена на развитие не только физических качеств, но и памяти, внимания, реакции, а также эстетического восприятия детей

		– понимания красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку
13.	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия
14.	Контроль (формы, периодичность)	Текущий контроль успеваемости учащихся. Формами текущего контроля являются практическое задание (соревнования, открытые занятия). Текущий контроль осуществляется педагогом по итогам освоения тем, разделов программы
15.	Аттестация (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация учащихся проводится один раз в год. При проведении промежуточной аттестации используется форма: зачёт
16.	Форма проведения занятия	Групповая
17.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей (законных представителей)

2. Комплектование, формы реализации программы

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Количество групп/ краткое обозначение	Количество часов в неделю	Кол-во человек	Возраст
Групповые занятия	1 год	группа 1	1 час x 2раза=2 часа	15	с 6,5 лет
		группа 2	1 час x 2раза=2 часа	15	с 6,5 лет
		группа 3	1 час x 2раза=2 часа	15	
Всего:		3 группы	6 часа в неделю	45	

3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9
4.	Упражнения на формирование осанки	10	1	9
5.	Акробатические упражнения	38	5	34
6.	Промежуточная аттестация	1		
ИТОГО:		72	11	61

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

4. Оценочные материалы.

Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися ДООП без дифференцированной оценки, по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков – «зачет» / «незачет».

Критерии оценивания на зачете:

– «Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументированно, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

– «Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы педагога дополнительного образования проставляются в виде обозначений – «З» (зачет), «НЗ» (незачет).

Вопросы к зачету

1. Дать определения основным гимнастическим терминам: гимнастика, акробатика, пирамида, группировка, сед, присед, мост, кувырок.
2. Исполнение шпагата, полушпагата.
3. Жонглирование малыми предметами.
4. Исполнение стойки на руках.
5. Исполнение моста.

5. Календарный учебный план

Дата занятия			Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1 группа	2 группа	3 группа			
04.09	06.09	06.09	1	Краткий обзор развития гимнастики в России. Инструктаж ТБ	Текущий
04.09	08.09	06.09	1	Гимнастическая терминология	Текущий
11.09	13.09	13.09	1	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	Текущий
11.09	15.09	13.09	1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	Текущий
18.09	20.09	20.09	1	Наклоны туловища	Контроль
18.09	22.09	20.09	1	Выпады в стороны и вперёд	Текущий
25.09	27.09	27.09	1	Полушпагат	Текущий
25.09	29.09	27.09	1	Шпагат	Текущий
02.10	04.10	04.10	1	Развитие подвижности в плечевых суставах	Текущий
02.10	06.10	04.10	1	Развитие гибкости позвоночника	Текущий

09.10	11.10	11.10	1	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Текущий
09.10	13.10	11.10	1	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	
16.10	18.10	18.10	1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	Текущий
16.10	20.10	18.10	1	Преодоление простых препятствий	Текущий
23.10	25.10	25.10	1	Передвижения по гимнастической скамейке	Текущий
23.10	27.10	25.10	1	Жонглирование малыми предметами	Текущий
30.10	01.11	01.11	1	Преодоление полосы препятствий	Текущий
30.10	03.11	01.11	1	Упражнения на переключение внимания	Текущий
06.11	08.11	08.11	1	Упражнения на равновесие	Текущий
06.11	10.11	08.11	1	Упражнения на координацию движения	Текущий
13.11	15.11	15.11	1	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Текущий
13.11	17.11	15.11	1	Передвижения по намеченным ориентирам	Текущий
20.11	22.11	22.11	1	Тест «Прыжок в длину с места»	Текущий
20.11	24.11	22.11	1	Упражнения на проверку осанки	Текущий
27.11	29.11	29.11	1	Ходьба на носках	Текущий
27.11	01.12	29.11	1	Ходьба с заданной осанкой	Текущий
04.12	06.12	06.12	1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Текущий
04.12	08.12	06.12	1	Жонглирование на ограниченной опоре	Текущий
11.12	13.12 15.12	13.12	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Текущий
18.12	20.12 22.12	20.12	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	Текущий
25.12	27.12	27.12	1	Упражнения с удержанием предмета на голове	Текущий
25.12	29.12	27.12	1	Упор, присев	Текущий
15.01	10.01	10.01	1	Упор, лёжа	Текущий
15.01	12.01	10.01	1	Упор, согнувшись	Текущий
22.01	17.01	17.01	1	Сед на пятках	Текущий
22.01	19.01	17.01	1	Сед углом	Текущий
29.01	24.01	24.01	1	Группировка	Текущий
29.01	26.01	24.01	1	Перекаты	Текущий
05.02	31.01	31.01	1	Стойка на лопатках, согнув ноги	Текущий

05.02	02.02	31.01	1	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Текущий
12.02	07.02	07.02	1	Кувырок вперёд	Текущий
12.02	09.02	07.02	1	Кувырок назад	Текущий
19.02	14.02	14.02	1	Мост из положения лёжа на спине	Текущий
19.02	16.02	14.02	1	Шпагаты: левый, правый	Текущий
19.02	21.02	21.02	1	Шпагат прямой	Текущий
19.02	28.02	21.02	1	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Текущий
26.02	06.03	28.02	1	Парная акробатика: хваты	Текущий
26.02	13.03	28.02	1	Парная акробатика: силовые упражнения	Текущий
04.03	15.03 20.03	06.03	2	Поддержки	Текущий
11.03	22.03 27.03	13.03	2	Упоры в парах	Текущий
18.03	29.03 03.04	20.03	2	Стойки в парах	Текущий
25.03	05.04 10.04	27.03	2	Равновесие в парах	Текущий
01.04	12.04 17.04	03.04	2	Равновесие в парах	Текущий
08.04	19.04 24.04	10.04	2	Пирамидковые упражнения	Текущий
15.04	26.04	17.04	1	Построение пирамиды	Текущий
15.04	03.05	17.04	1	Акробатические прыжки	Текущий
22.04	13.05 17.05	24.04	2	Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))»	Текущий
29.04	22.05 24.05	08.05	2	Тест «Угол в упоре»	Текущий
06.05	29.05 31.05	15.05	2	Показательные выступления	Текущий
13.05		22.05	2	Зачет	зачет
72 часа					

6. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

Название мероприятия	Планируемые сроки <i>(месяц)</i>	Статус мероприятия <i>(конкурсное/</i>	Участники, количество <i>(коллектив/ группа/</i>	Дата проведения <i>(число, месяц)</i>
----------------------	-------------------------------------	--	---	--

		<i>воспитатель- ное)</i>	<i>индивидуальное участие)</i>	<i>год)</i>
Родительские собрания: 1.Организационное 2. Тематическое 3.Итоговое	сентябрь декабрь май			
Беседа «Безопасность в сети интернет»	январь	воспитатель- ное	коллектив	
Участие в соревнованиях (различного уровня)	в течение учебного года	конкурсное	коллектив	
Участие в школьных праздниках	Декабрь, февраль, март, май	воспитатель- ное	индивидуальное участие	
Семейная гостиная	в течение учебного года	воспитатель- ное	индивидуальное участие (мама + ребенок)	
Торжественное мероприятие по результатам освоения обучающимися ДООП	май	воспитатель- ное	группа 1, 2, 3	