

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом школьников с. Ленинское»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогический совет  
МКУ ДО  
«Дом школьников с. Ленинское»  
от «29» августа 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО  
«Дом школьников с. Ленинское»  
  
С. В. Дементьева  
приказ от «01» сентября 2025 г. № 48



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Грация»

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:  
Родина Людмила Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

с. Ленинское  
2025 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

И.о. методиста



Подпись

/ С.В. Дементьева  
ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы.....	5
1.4.	Планируемые результаты.....	11

### **Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1.	Календарный учебный график.....	12
2.2.	Условия реализации программы.....	12
2.3.	Формы аттестации.....	12
2.4.	Оценочные материалы.....	14
2.5.	Методические материалы.....	17
2.6.	Рабочая программа воспитания.....	23
2.7.	Календарный план воспитательной работы.....	24
3.	Список литературы.....	26
4.	Приложения	

## **РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» (далее – Программа) относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность программы:** определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия гимнастикой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность. Гимнастика так же воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

**Отличительные особенности программы, новизна:** программа «Грация» не ставит своей целью профессиональную подготовку и не даёт спортивных разрядов, но дает начало безграничным возможностям владения своим телом, программа направлена на обеспечение нормального физического развития, укрепление мышечного каркаса, развития у детей чувства ритма, выразительности движений, эмоционально скоординированной динамики.

**Новизна программы** состоит в том, что дети приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а, как известно: в здоровом теле – здоровый дух.

**Целевая аудитория (адресат программы):** программа предназначена для детей старшего дошкольного и младшего, среднего и старшего школьного возраста. Для разных возрастных групп предусмотрены задания различной степени сложности, соответствующие возрастным возможностям детей.

#### **Объём программы – 651 час.**

1 год - 108 часов;

2 год. - 253 часа;

3 год - 290 часа.

#### **Срок освоения программы: 27 месяцев**

1 год – 9 месяцев;

2 год – 9 месяцев;

3 год – 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы.

#### **Уровень программы:** базовый

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Форма реализации образовательной программы** представляет собой традиционную модель.

#### **Организационные формы обучения:**

В соответствии с учебным планом программы сформированы 3 группы учащихся:

Группа первого года обучения формируется из 12-15 обучающихся в возрасте 5-7 лет.

Группа второго года обучения, состоит из 12-15 обучающихся в возрасте 8-10 лет

Группа третьего года обучения состоит из 12-15 обучающихся в возрасте 11-18 лет.

**Методы обучения:** наглядные, практические.

#### **Режим занятий:**

Для группы первого года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут;

Для группы второго года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу.

Для группы третьего года обучения - 4 раза в неделю по 2 часа.  
 (1 час составляет 45 минут)

Таблица 1

группа	понедельник	среда	четверг	пятница
1 группа	16:40 – 17:10	16:40 – 17:10		16:40 – 17:10
2 группа	первое занятие 13:00 – 13:45 перерыв 13:45 – 13:55 второе занятие 13:55 – 14:40	первое занятие 13:00 – 13:45 перерыв 13:45 – 13:55 второе занятие 13:55 – 14:40	13:45 – 14:30	первое занятие 13:00 – 13:45 перерыв 13:45 – 13:55 второе занятие 13:55 – 14:40
3 группа	первое занятие 14:50 – 15:35 перерыв 15:35 – 15:45 второе занятие 15:45 – 16:30	первое занятие 14:50 – 15:35 перерыв 15:35 – 15:45 второе занятие 15:45 – 16:30	первое занятие 14:50 – 15:35 перерыв 15:35 – 15:45 второе занятие 15:45 – 16:30	первое занятие 14:50 – 15:35 перерыв 15:35 – 15:45 второе занятие 15:45 – 16:30

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Усовершенствовать физическое развитие ребенка, с учетом индивидуальных особенностей его организма, раскрыть творческие способности формирующейся личности, посредством занятий к кружке «Грация».

**Задачи:**

**Первый год обучения:**

**Личностные:**

- Создать условия для развития интереса к занятиям;
- Развивать интерес к физическому развитию и здоровому образу жизни.

**Метапредметные:**

- Развивать умение слушать и слышать педагога и друг друга;
- Развивать способность доброжелательного отношения друг к другу.

**Предметные:**

- Научить правилам безопасного поведения на занятии;
- Овладеть основами техники исполнения физических упражнений;
- Формировать базовые физические навыки.

**Второй год обучения:**

**Личностные:**

- Способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни;
- Способствовать развитию уверенности.

**Метапредметные:**

- Развивать коммуникабельность;
- Создать условия для воспитания взаимовыручки;
- Обеспечить формирование активности и культуры общения.

**Предметные:**

- Обучить приёмам правильных и выразительных движений;
- Приобрести навыки исполнения гимнастических элементов и композиций;
- Приобрести знания в области гигиены и здорового образа жизни.

**Третий год обучения:**

**Личностные:**

- Способствовать воспитанию творческой инициативной личности;
- Обеспечить формирование трудолюбия, работоспособности.

**Метапредметные:**

- Развивать ориентацию на самореализацию личности;
- Развивать потребность в физическом развитии и занятиям физической культурой.

**Предметные:**

- Обучить работе с предметами (скакалки, обручи);
- Приобрести технику исполнения гимнастических элементов;
- Усовершенствовать физические данные.

**1.3. Содержание программы****Учебный план****Первый год обучения**

Таблица 2

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1: Введение</b>	1	1	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	<b>Раздел 2: Общее физическое развитие</b>	11	1	10	Входная диагностика, выполнение практических заданий
3	<b>Раздел 3: Укрепление мышечного каркаса</b>	8	1	7	Зачёт, промежуточная аттестация
4	<b>Раздел 4: Растижка</b>	14	1	13	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
5	<b>Раздел 5: Условия равновесия тела</b>	14	1	13	Педагогическое наблюдение
6	<b>Раздел 6: Развитие техники</b>	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7	<b>Раздел 7: Изучение гимнастических элементов</b>	16	1	15	Зачёт, промежуточная аттестация
8	<b>Раздел 8: Соединение элементов в композиции</b>	10	1	9	Творческая работа
9	<b>Раздел 9: Отработка синхронности</b>	9	1	8	Педагогическое наблюдение
10	<b>Раздел 10: Постановочная работа</b>	10	1	9	Творческая работа
<b>Итого:</b>		108	10	98	

## **Содержание учебного плана первого года обучения**

### **Раздел 1: Введение.**

*Теория:* Знакомство с расписанием. Основные правила для эффективного овладения навыками. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений для подготовки организма к основной работе, правила безопасности при растяжке. Решение организационных вопросов. Форма, необходимая для занятий.

*Практика:* Небольшая разминка.

### **Раздел 2: Общее физическое развитие.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм человека, на укрепление здоровья и работоспособности.

*Практика:* Комплекс упражнений для подготовки мышц к основной работе. Бег с высоким поднятием колена вперед, бег с захлестом голени назад, галоп, наклоны при ходьбе, не сгибая колено, махи вперёд-назад, наклоны вперед с махом ноги назад. Упражнения для постепенного разогрева всех групп мышц (шеи, спины, рук, ног.) Повороты, наклоны, приседания, прыжки.

### **Раздел 3: Укрепление мышц.**

*Теория:* Правила выполнения силовых упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Комплекс упражнений для укрепления мышц. Ходьба сидя, прыжки, укрепление мышц брюшного пресса, рук, ног: поднимание туловища, из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на подвижность суставов – круговые движения головы, рук, ног, корпуса.

### **Раздел 4: Растяжка.**

*Теория:* Что такое растяжка. Изучение комплекса упражнений, направленный на достижение мышц и связок всего тела определенной гибкости и эластичности.

*Практика:* Комплекс упражнений для растяжки мышц ног, спины. Наклоны вперед не сгибая колено, наклоны в стороны, как можно ниже, прогиб корпуса назад, гранд-батман (высокий бросок ноги, не сгибая колена.) Элементы партерной растяжки:

- «Березка». Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

- «Плут». Из «березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

- «Лук». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится на живот. (Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

- «Бабочка». Сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

- «Черепашка». Из положения сидя на полу между пятками, опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибателей бедра, разгибатели голени, стопы).

## **Раздел 5: Условия равновесия тела.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений на равновесие. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основа устойчивости – сохранение вертикальной оси. Центр тяжести. Сохранение равновесия тела. Осанка. Прогиб корпуса назад: ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленно запрокинуть голову и прогнуться назад и так же медленно выпрямить корпус, стараясь устоять на одном месте. Стойка на одной ноге, другую поднять, согнутую в колене. Круговые движения головой.

## **Раздел 6: Развитие техники.**

**Теория:** Знакомство с упражнениями, развивающими технику. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Высокие прыжки с поднятием колена вперёд, с поднятием голени назад, быстрые наклоны вперёд, комбинирование махов и прыжков, высокие прыжки с разбега, приседания с выходом в прыжок.

## **Раздел 7: Изучение гимнастических элементов.**

**Теория:** Техника исполнения простых гимнастических элементов. Техника безопасности при исполнении элементов.

**Практика:** «Корзиночка» - Лёжа на животе, поставить руки рядом с бедрами, прогнуться в пояснице, затем поднять ноги и постараться дотянуться головой до ног; «полушпагат» - одна согнутая нога, которая является опорой; «колесо» - боковой переворот; «мостик», из положения лёжа на спине, мостик из положения стоя (с поддержкой), «шпагат» - продольный, поперечный; подготовка к «перевороту на мостик».

## **Раздел 8: Соединение элементов в композиции.**

**Теория:** объяснение исполнения различных вариантов элементов и композиций.

**Практика:** Переходы из одного элемента в другой: «полушпагат-корзиночка», «колесо-шпагат», разворот на «шпагате» и т. Д. Различные варианты исполнения элементов.

## **Раздел 9: Отработка синхронности гимнастических элементов.**

**Теория:** Действие в ансамбле, сотрудничество, чувство коллектива.

**Практика:** Синхронное исполнение гимнастических элементов в парах, комбинаций под музыку.

## **Раздел 10: Постановочная работа.**

**Теория:** Построение гимнастической композиции.

**Практика:** Разучивание композиции под выбранную музыку, с учетом правильности исполнения гимнастических элементов, плавными и четкими переходами из одного элемента в другой. Синхронность исполнения. Показ разученного номера, выступление с ним на итоговом открытом занятии.

# **Учебный план Второй год обучения**

Таблица 3

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1: Введение.</b>	3	3	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	<b>Раздел 2: Разминка.</b>	26	2	24	Педагогическое наблюдение
3	<b>Раздел 3: Укрепление мышечного каркаса.</b>	25	2	23	Педагогическое наблюдение, зачет, промежуточная аттестация,

					выполнение практических заданий
4	<b>Раздел 4: Растижка</b>	30	2	28	Педагогическое наблюдение, зачет, промежуточная аттестация, выполнение практических заданий
5	<b>Раздел 5: Работа в парах, группах</b>	44	1	43	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6	<b>Раздел 6: Поддержки и захваты</b>	13	1	12	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
7	<b>Раздел 7: Развитие музыкально-ритмических способностей</b>	13	1	12	Педагогическое наблюдение
8	<b>Раздел 8: Изучение гимнастических элементов</b>	75	7	68	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация, выполнение практических заданий
9	<b>Раздел 9: Постановочная деятельность</b>	14	2	12	Педагогическое наблюдение, творческая работа
10	<b>Раздел 10: Концертная деятельность</b>	10	1	9	Творческая работа
<b>Итого:</b>		253	22	231	

### **Содержание учебного плана второго года обучения**

#### **Раздел 1: Введение.**

*Теория:* Знакомство с расписанием занятий. Правила техники безопасности при исполнении гимнастических элементов, при растяжке, захватах, поддержках. Требования к форме и внешнему виду на занятиях.

#### **Раздел 2: Разминка.**

*Теория:* Влияние разогревающих упражнений на организм.

*Практика:* Комплекс упражнений для постепенного разогрева мышц и подготовка к основной работе. Бег, прыжки, наклоны, прогибы.

#### **Раздел 3: Укрепление мышечного каркаса.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, укрепляющих мышцы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Увеличение нагрузки ряда упражнений для укрепления всех групп мышц (спина, пресс, ноги, руки.)

#### **Раздел 4: Растижка.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений при растяжке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Увеличение нагрузки партерной растяжки на полу, растяжка на шпагат (правый, левый, поперечный, вертикальный).

### **Раздел 5: Работа в парах, группах.**

*Теория:* Техника безопасности при работе в парах, группах, самоконтроль, ответственность за себя и партнёра.

*Практика:* Постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров и их взаимоотношения. Умение взаимодействовать с партнером как одно целое. Совместное творчество в паре, группе.

### **Раздел 6: Поддержки и захваты рук.**

*Теория:* Техника безопасности при поддержках, страховка.

*Практика:* Условия равновесия при поддержках, правильность распределения веса. Наиболее удобные и крепкие захваты рук, сочетания захватов и поддержек.

### **Раздел 7: Развитие музыкально-ритмических способностей.**

*Теория:* Характер музыки: быстрый, плавный, медленный, обрывистый, веселый. Музыкальный размер: две четверти, три четверти, четыре четверти. Сильные доли такта, акцент.

*Практика:* Изучение движений в такт музыке.

### **Раздел 8: Изучение гимнастических элементов.**

*Теория:* Техника безопасности при исполнении гимнастических элементов. Техника исполнения гимнастических элементов.

*Практика:* Повторение и отработка изученных элементов. Мостик, с поочерёдным подниманием рук, ног, ходьба на мостице, кувырки (вперёд, назад), переворот на мостик, вертикальный шпагат, стойка на предплечьях, переворот на предплечьях (прямой и обратный).

### **Раздел 9: Постановочная деятельность.**

*Теория:* Методика исполнения номеров с акробатическими элементами.

*Практика:* Изучение номеров с акробатическими элементами. Ускорение темпа музыки отработка ритмичности и синхронности.

### **Раздел 10: Концертная деятельность.**

Выступления на различных мероприятиях, концертных программах, конкурсах.

## **Учебный план Третий год обучения**

Таблица 4

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1: Введение</b>	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос
2	<b>Раздел 2: Общее физическое развитие</b>	29	4	25	Педагогическое наблюдение, текущий контроль, зачёт, промежуточная аттестация
3	<b>Раздел 3: Силовое развитие</b>	16	2	14	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
4	<b>Раздел 4: Растижка</b>	26	3	23	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная

					аттестация
5	<b>Раздел 5: Изучение гимнастических элементов</b>	75	5	70	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
6	<b>Раздел 6: Работа с предметами</b>	80	10	70	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
7	<b>Раздел 7: Постановочная работа</b>	50	10	40	Творческая работа
8	<b>Раздел 8: Концертная деятельность</b>	10		10	Творческая работа
<b>Итого:</b>		290	36	254	

### **Содержание учебного плана третьего года обучения**

#### **Раздел 1: Введение.**

*Теория:* Знакомство с расписанием занятий, правила техники безопасности на занятиях гимнастики при выполнении сложных элементов, при работе с предметами.

*Практика:* Разминка.

#### **Раздел 2: Общее физическое развитие.**

*Теория:* Техника безопасности при выполнении развивающих упражнений, влияние физической подготовки на организм.

*Практика:* Комплекс упражнений для постепенного разогрева всех групп мышц, под музыкальное сопровождение. Бег, прыжки, повороты, наклоны, махи, приседания.

#### **Раздел 3: Силовое развитие.**

*Теория:* Техника безопасности при исполнении силовых упражнений, правила выполнения.

*Практика:* Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

#### **Раздел 4: Растижка.**

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений на растяжку, изучение техники упражнений.

*Практика:* Комплекс упражнений для сохранения эластичности мышц и подвижности суставов, растяжка.

#### **Раздел 5: Изучение гимнастических элементов.**

*Теория:* Техника безопасности при исполнении гимнастических элементов, страховка.

*Практика:* Повторение и отработка изученных элементов. Изучение новых гимнастических элементов. Отработка техники исполнения: боковой переворот, мост, из положения стоя, шпагат (правый, левый, поперечный, вертикальный), переворот на мост и обратно, стойка на предплечьях, мост на предплечьях.

#### **Раздел 6: Работа с предметами.**

*Теория:* Техника безопасности при работе со скакалками, обручами, техника исполнения прыжков и работы с обручами.

*Практика:* Работа со скакалками: одинарные прыжки, двойные, в паре, в тройке, в большой скакалке, различные варианты со скакалками, гимнастические элементы в большой скакалке. Работа с гимнастическими обручами: различные варианты вращения обруча: в кисти руки – перед собой, сбоку, над головой, на талии. Комбинации с двумя обручами. Вращение плюс гимнастический элемент.

#### **Раздел 7: Постановочная деятельность.**

**Теория:** Техника безопасности, правильное ориентирование на сцене во время исполнения номера.

**Практика:** Изучение номеров, в которых используются предметы – скакалки, обручи. Номера, с элементами акробатики. Самостоятельная работа детей с постановкой этюд.

#### **Раздел 8: Концертная деятельность.**

Выступления на различных мероприятиях, концертных программах. Отчетное выступление.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Первый год обучения:**

##### **Личностные:**

- У обучающегося будет развит интерес к занятиям;
- Будет понимать необходимость физического развития.

##### **Метапредметные:**

- Приобретёт умение слушать и слышать педагога и друг друга;
- Будет развита способность доброжелательного отношения друг к другу.

##### **Предметные:**

- Будет знать правила безопасного поведения на занятиях;
- Овладеет основами техники исполнения физических упражнений;
- Будут сформированы базовые физические навыки.

#### **Второй год обучения:**

##### **Личностные:**

- У обучающегося будет развито положительное отношение к здоровому образу жизни;
- Будет развита уверенность.

##### **Метапредметные:**

- Будет развита потребность в уважительном отношении друг к другу;
- Сформируются навыки взаимовыручки;
- Будет сформирована активность и культура общения.

##### **Предметные:**

- Освоит приёмы правильных и выразительных движений;
- Приобретёт навыки исполнения гимнастических элементов и композиций;
- Освоит знания в области гигиены и здорового образа жизни.

#### **Третий год обучения:**

##### **Личностные:**

- У обучающегося будет сформирована потребность в воспитании творческой инициативной личности;

- Сформируются навыки трудолюбия, работоспособности.

##### **Метапредметные:**

- Будет сформирована потребность в самореализации личности;
- Будет развита устойчивая потребность в физическом развитии.

##### **Предметные:**

- Освоит технику работы с предметами (обручи, скакалки);
- Овладеет техникой исполнения гимнастических элементов;
- Усовершенствует физические данные.

## **РАЗДЕЛ № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график (общий)**

**Таблица 5**

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2025 г.	29 мая 2026 г.	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	01 сентября 2025 г.	29 мая 2026 г.	36	145	253	3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу
3 год обучения	01 сентября 2025 г.	29 мая 2026 г.	36	145	290	4 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график – (1 группа) - Приложение 1

Календарный учебный график – (2 группа) - Приложение 2

Календарный учебный график – (3 группа) - Приложение 3

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы требует наличия спортивного зала для учебных занятий, соответствующего требованиям санитарных норм и правил.

- Обручи, скакалки, гимнастические маты;
- Звуковое сопровождение, колонка, флеш-карта;
- Спортивная форма для занятий, чешки или балетки;
- Костюмы.

#### **Информационное обеспечение**

- Ноутбук для просмотра образовательного видео;
- Вопросы и задания для организации и проведения устных занятий, тесты;
- Средства для организации учебных коммуникаций: мессенджеры Сферум.

#### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования Родина Людмила Сергеевна, имеющая высшую квалификационную категорию. Педагогический стаж работы – 19 лет.

### **2.3. Формы аттестации**

Контроль усвоения программы носит без отметочный характер и предполагает уровень усвоения материала, успешности освоения программы.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли программа.

Формы аттестации соответствуют локальному акту образовательной организации, в котором определены входная диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация;

представлены критерии и показатели оценки уровней образовательных результатов. Формы аттестации соответствуют учебному плану программы.

(Характеристика оценочных материалов – таблица 6, 7, 8).

Контроль проводится в формах: входная диагностика, промежуточная аттестация, текущий контроль, опрос, педагогическое наблюдение, зачёт, тестирование, творческая работа.

- Входная диагностика: (сентябрь), предусмотрена для группы первого года обучения и для вновь прибывших детей, для определения физических возможностей ребёнка, форма проведения – зачёт.

- Текущий контроль: (в течение учебного года), форма проведения – творческая работа. Проводится для 1, 2 и 3 года обучения.

- Промежуточная аттестация: (декабрь, май), форма проведения – зачёт (критерии оценки усвоения материала), творческая работа. Проводится для 1, 2 и 3 года обучения.

## 2.4. Оценочные материалы

### Характеристика оценочных материалов

#### Первый год обучения

Таблица 6

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля /промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Интерес к занятиям	«Н» -- 2 - 7 баллов «С» -- 8 - 14 баллов «В» -- 15 - 20 баллов	Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
	Понимание необходимости физического развития		Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
Метапредметные результаты	Умение слушать и слышать педагога и друг друга	«Н» -- 2 - 7 баллов «С» -- 8 - 14 баллов «В» -- 15 - 20 баллов	Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
	Развитие способности доброжелательного отношения друг к другу		Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
Предметные результаты	Знание правил безопасного поведения на занятиях	«Н» - 9 - 14 баллов «С» - 15 - 21 балл «В» - 22 - 27 баллов	Педагогическое наблюдение, опрос	Оценочные материалы приложение 4
	Основы техники исполнения физических упражнений		Педагогическое наблюдение, зачёт, входная диагностика, промежуточная аттестация	Оценочные материалы приложение 4
	Формирование базовых физических навыков		Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация	Оценочные материалы приложение 4

Второй год обучения

Таблица 7

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля /промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Отношение к здоровому образу жизни	«Н» -- 2 - 7 баллов «С» -- 8 - 14 баллов «В» -- 15 - 20 баллов	Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
	Уверенность		Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
Метапредметные результаты	Отношение друг к другу	«Н» - 3 - 10 баллов «С» - 11 - 20 баллов «В» - 21 - 30 баллов	Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
	Взаимовыручка		Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
	Активность на занятиях		Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
Предметные результаты	Приёмы правильных и выразительных движений	«Н» - 7 - 11 баллов «С» - 12 - 16 баллов «В» - 17 - 21 балл	Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 4
	Навыки исполнения гимнастических элементов и композиций		Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация	Оценочные материалы приложение 4
	Знания в области гигиены и здорового образа жизни		Педагогическое наблюдение, зачёт	Оценочные материалы приложение 4

### Третий год обучения

Таблица 8

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля /промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Потребность в воспитании творческой инициативной личности	«Н» -- 2 - 7 баллов «С» -- 8 - 14 баллов «В» -- 15 - 20 баллов	Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
	Навыки трудолюбия, работоспособности.		Педагогическое наблюдение, тест	Оценочные материалы приложение 4, 5 ( <a href="http://www. мой-ориентир.рф/методический-кабинет/методические-разработки/методические-разработки/test-na-otsenku-rabotosposobnosti-i-trudolyubiya/">http://www. мой-ориентир.рф/методический-кабинет/методические-разработки/методические-разработки/test-na-otsenku-rabotosposobnosti-i-trudolyubiya/</a> )
Метапредметные результаты	Потребность в самореализации личности	«Н» -- 2 - 7 баллов «С» -- 8 - 14 баллов «В» -- 15 - 20 баллов	Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
	Потребность в физическом развитии		Педагогическое наблюдение	Оценочные материалы приложение 5
Предметные результаты	Техника работы с предметами (обручи, скакалки)	«Н» - 9 - 14 баллов «С» - 15 - 21 балл «В» - 22 - 27 баллов	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация, творческая работа	Оценочные материалы приложение 4
	Техника исполнения гимнастических элементов		Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация, творческая работа	Оценочные материалы приложение 4

физические данные		Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация, творческая работа	Оценочные материалы приложение 4
-------------------	--	---	-------------------------------------

## 2.5. Методические материалы

Таблица 9

п/п	Название раздела, темы	Материально- техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
<b>Первый год обучения</b>					
1	Введение	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Словесный Практический	Беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общее физическое развитие	Инструкции по технике безопасности, музыкальное сопровождение, гимнастический мат	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Практические занятия, показ, рассказ, контроль знаний, умений и навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, входная диагностика, промежуточная аттестация
3	Укрепление мышечного каркаса	Инструкции по технике безопасности, гимнастический мат, секундомер, линейка	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений и навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, входная диагностика, промежуточная аттестация
4	Растяжка	Инструкции по технике безопасности при растяжке, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, входная диагностика, промежуточная аттестация

			Здоровьесберегающие		
5	Условия равновесия тела	Инструкции по технике безопасности	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия	Педагогическое наблюдение
6	Развитие техники	Инструкции по технике безопасности при растяжке, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия	Педагогическое наблюдение
7	Изучение гимнастических элементов	Инструкции по технике безопасности при выполнении гимнастических элементов, гимнастический мат	Групповая Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
8	Соединение элементов в композиции	Инструкция по технике безопасности, при исполнении гимнастических композиций, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, практические занятия	Творческая работа
9	Отработка синхронности	Инструкция по технике безопасности, при исполнении гимнастических композиций, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, практические занятия	Педагогическое наблюдение
10	Постановочная работа	Инструкция по технике безопасности, при исполнении гимнастических композиций, колонка, флеш-карта с музыкой, костюмы	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные	Показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Творческая работа

			Практические Здоровьесберегающие		
<b>Второй год обучения</b>					
1	Введение	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Словесный Практический Здоровьесберегающие	Беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Разминка	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Словесный Практический Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия	Педагогическое наблюдение
3	Укрепление мышечного каркаса	Инструкции по технике безопасности, гимнастический мат, секундомер, линейка	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Показ, рассказ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
4	Растяжка	Инструкции по технике безопасности при растяжке, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Показ, рассказ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
5	Работа в парах, группах	Инструкции по технике безопасности, гимнастический мат, колонка, флеш-карта с музыкой	Индивидуальная Групповая Фронтальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6	Поддержки и захваты	Инструкции по технике безопасности, гимнастический мат	Индивидуальная Групповая Фронтальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

7	Развитие музыкально-ритмических способностей	Колонка, флеш-карта с музыкой	Индивидуальная Групповая Фронтальная Словесные Наглядные Практические	Рассказ, практические занятия	Педагогическое наблюдение
8	Изучение гимнастических элементов	Инструкции по технике безопасности, гимнастический мат, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Индивидуальная Фронтальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
9	Постановочная деятельность	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Индивидуальная Фронтальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, творческая работа
10	Концертная деятельность	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой, костюмы	Групповая Индивидуальная Фронтальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Творческая работа
<b>Третий год обучения</b>					
1	Введение	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой	Групповая Фронтальная Словесный Практический	Беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общее физическое развитие	Инструкции по технике безопасности, музыкальное сопровождение, гимнастический мат	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Практические занятия, показ, рассказ, контроль знаний, умений и навыков	Педагогическое наблюдение текущий контроль, промежуточная аттестация

3	Силовое развитие	Инструкции по технике безопасности, гимнастический мат, секундомер	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
4	Растяжка	Инструкции по технике безопасности, музыкальное сопровождение	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
5	Изучение гимнастических элементов	Инструкции по технике безопасности, музыкальное сопровождение, гимнастический мат	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
6	Работа с предметами	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой, скакалки разной длины, обручи разного диаметра	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия, контроль знаний, умений, навыков	Педагогическое наблюдение, зачёт, промежуточная аттестация
7	Постановочная работа	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой, скакалки разной длины, обручи разного диаметра	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Рассказ, показ, практические занятия	Творческая работа
8	Концертная деятельность	Инструкции по технике безопасности, колонка, флеш-карта с музыкой, скакалки разной длины, обручи разного диаметра, костюмы	Групповая Фронтальная Индивидуальная Словесные Наглядные	Рассказ, показ, практические занятия	Творческая работа

			Практические Здоровьесберегающие		
--	--	--	-------------------------------------	--	--

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

Настоящая программа разработана для детей, обучающихся в детском объединении «Грация», физкультурно-спортивного направления, с целью организации воспитательной работы с обучающимися.

Весь воспитательный процесс направлен на максимальное раскрытие личностного потенциала обучающегося, мотивацию к самореализации и здоровому образу жизни на всех уровнях обучения. Программа может быть дополнена педагогом дополнительного образования, в зависимости от конкретных образовательных потребностей.

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Направление воспитания:**

Патриотическое: формирование у обучающихся патриотических чувств к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою Родину.

Здоровьесберегающее: максимальное раскрытие личностного потенциала обучающегося, мотивацию к здоровому образу жизни на всех уровнях обучения.

### **Формы воспитания:**

#### **Коллективные:**

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, формирование ответственности за себя и коллектив;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала в процессе участия в совместной общественно полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к здоровому образу жизни.

#### **Индивидуальные:**

- поддержка ребёнка в решении важных для него жизненных проблем, помочь в налаживании взаимоотношений с коллективом;
- помочь, направленная на учебные, творческие, спортивные и личностные достижения;
- коррекция поведения ребёнка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися объединения.

### **Формы деятельности:**

- организация групповых (по возрастным критериям) мероприятий, способствующих воспитанию патриотических чувств у обучающихся;
- спортивных эстафет, развивающих здоровый дух соперничества;
- совместных игр, воспитывающих трудолюбие и интерес к здоровому образу жизни;
- конкурсов, в том числе дистанционных;
- познавательных викторин;
- различных экскурсий;
- мероприятий совместных с родителями.

### **Содержание деятельности:**

Программа построена с использованием разнообразных методов и приемов воспитания с учетом психологических особенностей детей, соответственно возрасту. Приоритетом являются здоровьесберегающие технологии. Приобщение обучающихся к общечеловеческим культурным ценностям, исторической памяти, коллективной творческой деятельности, через открытые занятия, совместные мероприятия с другими коллективами и родителями.

### **Методы воспитания:**

В кружке «Грация» применяются различные методы воспитательной работы, такие как:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа.
- методы организации деятельности и формирование опыта поведения – приучение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации.
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

**Планируемые результаты:**

- Воспитание у ребенка любви и привязанности к своей семье, родному дому, земле, где он родился;
- Формирование чувства гордости за свою Родину;
- Ориентация на здоровый образ жизни;
- Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения;
- Развитие потребностей у детей в творческой активности;
- Развитие мотивации к познанию и разностороннему развитию личности.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы**

Таблица 10

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Формы проведения	Сроки проведения
Первый год обучения			
1	«Делай как я»	Открытое занятие совместно с родителями	сентябрь
2	«Россия – родина моя»	Познавательная игра-викторина	октябрь
3	«Я и мамочка моя»	Конкурсная программа	ноябрь
4	Новогодние традиции России	Познавательная игра	декабрь
5	«С праздником, любимые»	Творческая работа	март
6	«Грация»	Открытое отчётное мероприятие	май
7	Участие во Всероссийских конкурсах	Создание видеороликов	в течение учебного года
Второй год обучения			
1	Музей Ленинского района	Экскурсия	сентябрь
2	«Моя малая Родина»	Познавательная игра-викторина	октябрь
3	«Новогодние традиции разных стран»	Познавательная игра	декабрь
4	«Мир загадочного»	Игра	январь
5	«С праздником, любимые»	Творческая работа	март
6	Музей Ленинского района	Экскурсия	апрель
7	«Грация»	Открытое отчётное мероприятие	май
8	Участие во Всероссийских конкурсах	Создание видеороликов	в течение учебного года
Третий год обучения			

1	Музей Ленинского района	Экскурсия	сентябрь
2	«Мы вместе»	Помощь волонтёрскому движению в вязании маскировочных сетей	октябрь
3	«Моя малая Родина»	Познавательная игра	декабрь
4	«Защитникам Отечества»	Творческая работа	февраль
5	«День здоровья»	Спортивная эстафета»	апрель
6	«Мы вместе»	Помощь волонтёрскому движению в вязании маскировочных сетей	апрель
7	«Грация»	Открытое отчётное мероприятие	май
8	Участие во Всероссийских конкурсах	Создание видеороликов	в течение учебного года

### **3. Список используемой литературы**

**Литература для педагога:**

**Нормативные документы:**

- Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127);
- Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 № 261-ФЗ (далее- ФЗ-261);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Стrатегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержен на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования

детей» (далее - Целевая модель);

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Локальные акты учреждения.

#### **Литература, используемая для составления программы:**

- Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 144 с.

- Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

- Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004 г.

- Гавердовский Ю.К. «Техника гимнастических упражнений»; Издательство: Террапорт; 2002 г.

- Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. «Гимнастика»; Издательство: «ИСКУССТВО», Москва 2002 г.

- Козлов, В. В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика». - М.: Владос, 2005. - 63 с.

- Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку»; Издательство «Попурри»; 2008 г.

- Фришман И.И., Рожков М., Куприянов Б., «Организация и методика проведения игр с подростками», издательство Владос, 2001 год.

- Борисова М.М. «Здоровьесберегающие технологии в совершенствовании общеобразовательного процесса дошкольного учреждения», Дошкольник: методика и практика воспитания и обучения. -2014. № 5.

#### **Литература для обучающихся:**

- Залесский, Михаил «Как стать сильным» / Михаил Залесский. - М.: Росмэн-Издат, 2016. - 128 с.

- Малов, В. И. «Я познаю мир». Спорт / В.И. Малов. - М.: ACT, Астрель, Транзиткнига, 2015г. - 384 с.

- Озерецкая, Е. «Олимпийские игры» / Е. Озерецкая. - М.: Детская литература. Ленинград, 2017. - 515 с.

## **Электронные ресурсы:**

<https://koncpekt.ru/detskiy-sad/3334-kompleksy-akrobaticeskikh-uprazhneniy-dlya-detey-3-7-let.html>

<https://vse-kursy.com/read/1061-uroki-akrobatiki-s-nulya-obuchayuschie-video.html>

<http://rg4u.clan.su/forum/34-4364-5>

[https://yandex.ru/search/?text=челябинская+скакалка+видео&lr=76&clid=2456107&src=suggest\\_Pers](https://yandex.ru/search/?text=челябинская+скакалка+видео&lr=76&clid=2456107&src=suggest_Pers)

<https://yandex.ru/images/search?text=описание%20гимнастического%20элемента%20шпагат%20упражнения&stype=image&lr=20165&source=serp>

<https://infourok.ru/zanyatie-tradicii-vstrechi-novogo-goda-v-rossii-1479554.html>

<https://kladraz.ru/blogs/ala-aleksevna-kondrateva/literaturnaja-viktorina-s-otvetami-ja-pomnyu-ja-gorzhus-dlya-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>

<https://ped-kopilka.ru/blogs/eleno-grigorevna-poljakova/viktorina-moja-lyubimaja-rosija.html>

[https://luckclub.ru/veselaya-estafeta-scenarii-30-vesyolyh-sportivnyh-estafet-dlya-detej-veselye-sportivnye-estafety-na-ulice-na-prirode-dlya-nachalnoj-shkolyhttps://utiputi.com.ua/view\\_article\\_celebration.php?id=4272](https://luckclub.ru/veselaya-estafeta-scenarii-30-vesyolyh-sportivnyh-estafet-dlya-detej-veselye-sportivnye-estafety-na-ulice-na-prirode-dlya-nachalnoj-shkolyhttps://utiputi.com.ua/view_article_celebration.php?id=4272)

<https://multiurok.ru/files/viktorina-ko-dniu-rossii-znai-svoe-otechestvo.html>

#### 4. Приложения

Приложение 1

#### Календарный учебный график

Первый год обучения  
Возраст детей 5 - 7 лет

№ п.п	дата	Название темы.	Количество часов			Место проведения	Форма занятия	Форма контроля	примечания
			всего	теория	практика.				
<b>Раздел 1: Введение</b>									
1	01.09. 2025	Вводное занятие, знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности, знакомство с расписанием занятий.	1	1		спортзал	беседа	наблюдение, устный опрос	
<b>Раздел 2: Общее физическое развитие</b>									
2	03.09. 2025	Подготовка организма к основной работе.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
3	05.09. 2025	Разминка, ходьба, бег, прыжки.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
4	08.09. 2025	Разминка, знакомство с растяжкой.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
5	10.09. 2025	Разминка, растяжка, упражнения для укрепления мышц.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
6	12.09. 2025	Разминка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (к-во раз в минуту). Проведение входной диагностики.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений и	входная диагностика	

							навыков		
7	15.09. 2025	Разминка, «корзиночка» полуушпагат, наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Проведение входной диагностики.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений и навыков	входная диагностика	
8	17.09. 2025	Разминка, равновесие, группировка, упор присев. Проведение входной диагностики.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений и навыков	входная диагностика	
9	19.09. 2025	Разминка, упор стоя, согнувшись, сед углом. Проведение входной диагностики.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений и навыков	входная диагностика	
10	22.09. 2025	Разминка, растяжка, упражнения на координацию движений.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
11	24.09. 2025	Разминка, подготовка мышц к растяжке.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
12	26.09. 2025	Разминка, растяжка, упражнения для укрепления мышц.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

### Раздел 3: Укрепление мышечного каркаса

13	29.09. 2025	Разминка, растяжка, корзиночка с упором одной рукой.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
14	01.10. 2025	Разминка, растяжка, упражнения на равновесие тела, полуушпагат.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
15	03.10. 2025	Разминка, растяжка, переход из положения стоя в полуушпагат и	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ,	педагогическое наблюдение	

		обратно.					рассказ		
16	06.10. 2025	Разминка, растяжка, переход из положения стоя через полушпагат в корзиночку и обратно.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
17	08.10. 2025	Разминка, растяжка, отработка синхронности комбинации полушпагат - корзиночка, под счёт.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
18	10.10. 2025	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
19	13.10. 2024	Разминка, растяжка, композиция под музыку.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение, творческая работа	
20	15.10. 2025	Разминка, растяжка, изучение понятия шпагат.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

#### Раздел 4: Растяжка

21	17.10. 2025	Разминка, растяжка, шпагат. Повторение композиции.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
22	20.10. 2025	Разминка, растяжка, упражнения на координацию движений.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
23	22.10. 2025	Разминка, растяжка, комбинация движений под музыку.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
24	24.10. 2025	Разминка, растяжка, растяжка на поперечный шпагат.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
25	27.10. 2025	Разминка, растяжка, подготовка к элементу колесо.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
26	29.10. 2025	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
27	31.10. 2025	Разминка, растяжка, «колесо», упражнения на координацию.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ,	текущий контроль	

		«Упражнения на разогрев мышц и растяжку». Проведение текущего контроля.					рассказ, контроль знаний, умений, навыков		
28	01.11.2025	Разминка, растяжка, колесо, мостик из положения лёжа.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	Работа за 03.11.25
29	05.11.2025	Разминка, растяжка, колесо, мостик.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
30	07.11.2025	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
31	10.11.2025	Разминка, растяжка, колесо, мостик с поочерёдным подниманием рук.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
32	12.11.2025	Разминка, растяжка, повторение композиции под музыку.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
33	14.11.2025	Разминка, растяжка, «мостик» с поочерёдным подниманием ног, согнутых в коленях.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
34	17.11.2025	Разминка, растяжка, закрепление мостика.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

#### Раздел 5: Условия равновесия тела

35	19.11.2025	Разминка, растяжка, отработка мостика.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
36	21.11.2025	Разминка, растяжка, начало номера под счёт.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
37	24.11.2025	Разминка, растяжка, отработка синхронности композиции под счёт.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
38	26.11.2025	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
39	28.11.	Разминка, растяжка, отработка	1		1	спортзал	практическое	педагогическое	

	2025	начала номера.					занятие, показ, рассказ	наблюдение	
40	01.12. 2025	Разминка, растяжка, отработка изученных гимнастических элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
41	03.12. 2025	Разминка, растяжка, подготовка к мостику из положения стоя.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
42	05.12. 2025	Разминка, растяжка, комбинации с полуспагатом.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
43	08.12. 2025	Разминка, растяжка, продолжение номера под счёт.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
44	10.12. 2025	Разминка, растяжка, изученные гимнастические элементы, повторение изученной части номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
45	12.12. 2025	Разминка, растяжка, подготовка к промежуточной аттестации.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
46	15.12. 2025	Разминка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (к-во раз в минуту). Проведение промежуточной аттестации.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
47	17.12. 2025	Разминка, полуспагат, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), равновесие. Проведение промежуточной аттестации.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
48	19.12. 2025	Разминка, группировка, упор присев, упор стоя, согнувшись, сед углом. Проведение промежуточной аттестации.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	

49	22.12. 2025	Разминка, растяжка, стойка на руках с поддержкой.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
----	----------------	---	---	--	---	----------	--------------------------------------	---------------------------	--

**Раздел 6: Развитие техники**

50	24.12. 2025	Разминка, растяжка, стойка на руках с поддержкой и поочерёдным поднятием рук.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
51	26.12. 2025	Разминка, растяжка, изученная часть номера под музыку.			1	спортзал	творческая работа, практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
52	29.12. 2025	Разминка, растяжка, упражнения на координацию движений.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
53	12.01. 2026	Разминка, растяжка, исполнение простых гимнастических элементов: корзиночка, полушипят, мостик из положения лёжа, колесо».	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
54	14.01. 2026	Разминка, растяжка, отработка начала номера под музыку.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
55	16.01. 2026	Разминка, растяжка, мостик из положения стоя, с поддержкой.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
56	19.01. 2026	Разминка, растяжка, продолжение номера под счёт.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
57	21.01. 2026	Разминка, растяжка, отработка синхронности номера под счёт.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
58	23.01. 2026	Разминка, растяжка, отработка номера под музыку.	1		1	спортзал	творческая работа,	педагогическое наблюдение	
59	26.01. 2026	Разминка, растяжка, поочерёдное поднимание рук	1		1	спортзал	практическое занятие, показ,	педагогическое наблюдение	

		мостице, колесо.					рассказ		
60	28.01. 2026	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
61	30.01. 2026	Разминка, растяжка, изученные гимнастические элементы, кувырок вперёд.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
62	02.02. 2026	Разминка, растяжка, отработка элемента кувырок.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
63	04.02. 2026	Разминка, растяжка, продолжение номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
64	06.02. 2026	Разминка, растяжка, кувырок назад.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

**Раздел 7: Изучение гимнастических  
элементов**

65	09.02. 2026	Разминка, растяжка, отработка элемента кувырок.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
66	11.02. 2026	Разминка, растяжка, кувырок назад с переходом в полушпагат.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
67	13.02. 2026	Разминка, растяжка, продолжение номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
68	16.02. 2026	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	

69	18.02. 2026	Разминка, растяжка, кувырки: вперёд, назад, перекат.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
70	20.02. 2026	Разминка, растяжка, отработка кувыроков.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
71	25.02. 2026	Разминка, растяжка, отработка изученных гимнастических элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
72	27.02. 2026	Разминка, растяжка, упражнения на укрепление мышечного каркаса.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
73	02.03. 2026	Разминка, растяжка, изученные гимнастические элементы.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
74	04.03. 2026	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
75	06.03. 2026	Разминка, растяжка, кувырок через спину в сторону.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
76	11.03. 2026	Разминка, растяжка, отработка кувыроков. «Переход из одного гимнастического элемента в другой». Проведение текущего контроля.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, контроль знаний, умений, навыков	текущий контроль	

77	13.03. 2026	Разминка, растяжка, продолжение номера под музыку.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
78	16.03. 2026	Разминка, растяжка, кувырки.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
79	18.03. 2026	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
80	20.03. 2026	Разминка, растяжка, финал номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

**Раздел 8: Соединение элементов в композиции**

81	23.03. 2026	Разминка, растяжка, отработка элементов в номере.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
82	25.03. 2026	Разминка, растяжка, повторение номера под музыку.	1		1	спортзал	практическое занятие, творческая работа	педагогическое наблюдение	
83	27.03. 2026	Разминка, растяжка, отработка номера под музыку.	1		1	спортзал	практическое занятие, творческая работа	педагогическое наблюдение	
84	30.03. 2026	Разминка, растяжка, подготовка к перевороту на мостик.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

85	01.04. 2026	Разминка, растяжка, подготовка к перевороту.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
86	03.04. 2026	Разминка, растяжка, повторение номера.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
87	06.04. 2026	Разминка, растяжка, отработка номера под музыку.	1		1	спортзал	практическое занятие, творческая работа	педагогическое наблюдение	
88	08.04. 2026	Разминка, растяжка, переворот на мостик с поддержкой.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
89	10.04. 2026	Разминка, растяжка, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
90	13.04. 2026	Разминка, растяжка, отработка гимнастических элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	

#### Раздел 9: Отработка синхронности

91	15.04. 2026	Разминка, растяжка, отработка синхронности в номере.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, рассказ	педагогическое наблюдение	
92	17.04. 2026	Разминка, растяжка, колесо, шпагат, мостик.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

93	20.04. 2026	Разминка, растяжка, полуушпагат, корзиночка, кувырки.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
94	22.04. 2026	Разминка, растяжка, повторение номера.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
95	24.04. 2026	Разминка, растяжка, переворот с поддержкой.	1		1	спортзал	практическое занятие,	педагогическое наблюдение	
96	27.04. 2026	Разминка, растяжка, отработка номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, творческая работа	педагогическое наблюдение	
97	29.04. 2026	Разминка, растяжка, повторение гимнастических элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
98	04.05. 2026	Разминка, растяжка, подготовка к перевороту на предплечьях.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
99	06.05. 2026	Разминка, растяжка, переворот на предплечьях с поддержкой.	1		1	спортзал	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
<b>Раздел 10: Постановочная работа</b>									
100	08.05. 2026	Разминка, растяжка, подготовка к открытому занятию.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

101	13.05. 2026	Открытое занятие: «Грация».	1		1	спортзал	творческая работа	текущий контроль	
102	15.05. 2026	Разминка, полуспагат, наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), равновесие. Проведение промежуточной аттестации.	1		1	спортзал	практическое занятие, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
103	18.05. 2026	Разминка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (к-во раз в минуту), Проведение промежуточной аттестации.	1		1	спортзал	практическое занятие, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
104	20.05. 2026	Разминка, группировка, упор присев, сед углом, упор стоя, согнувшись. Проведение промежуточной аттестации.	1		1	спортзал	практическое занятие, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
105	22.05. 2026	Разминка, растяжка, отработка отдельных элементов.	1		1		практическое занятие	педагогическое наблюдение	
106	25.05. 2026	Разминка, растяжка, колесо, шпагат, мостик.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
107	27.05. 2026	Разминка, растяжка, полуспагат, корзиночка, кувырки.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	

108	29.05. 2025	Подведение итогов учебного года.	1	1		спортзал	беседа		
ИТОГО:			<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>				

## Календарно-тематический план.

Второй год обучения.

Возраст детей: 8 – 10 лет.

Приложение 2

№ п.п.	дата	Название темы.	Количество часов			Место проведения	Форма занятия	Форма контроля	примечание
			всего	теория	практика				
<b>Раздел 1: Введение</b>									
1-2	01.09. 2025	Вводное занятие, знакомство с расписанием занятий, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	2	2		спортзал	беседа	педагогическое наблюдение, устный опрос	
3-4	03.09. 2025	Разминка.	2	0,5	1,5	спортзал	беседа, практическое занятие	педагогическое наблюдение	
<b>Раздел 2: Разминка</b>									
5	04.09. 2025	Разогрев мышц, подготовка организма к основной работе.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
6-7	05.09. 2025	Разминка: ходьба, бег, прыжки, повторение изученных гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
8-9	08.09. 2025	Разминка, растяжка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (кол-во раз в минуту), наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
10-11	10.09. 2025	Разминка, растяжка, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Проведение промежуточной аттестации.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
12	11.09.	Разминка, растяжка, стойка на	1	0,5	0,5	спортзал	практическое	промежуточная	

	2025	голове из упора присев, мостик. Проведение промежуточной аттестации.					занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	аттестация, зачёт	
13-14	12.09. 2025	Разминка, растяжка, мостик, из положения лёжа на спине.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
15-16	15.09. 2025	Разминка, растяжка, постановка в пары, захваты рук.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
17-18	17.09. 2025	Разминка, растяжка, корзиночка, полуушпагат, колесо.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
19	18.09. 2025	Разминка, растяжка, мостик, из положения лёжа, поочерёдное поднимание рук на мостице.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
20-21	19.09. 2025	Разминка, растяжка, мостик, из положения лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
22-23	22.09. 2025	Разминка, растяжка, повторение мостика.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
24-25	24.09. 2025	Разминка, растяжка, мостик, в движении (ходьба на мостице).	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
26	25.09. 2025	Разминка, растяжка, работа над мостиками, колесо.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
27-28	26.09. 2025	Разминка, растяжка, отработка элементов мостик, колесо.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
29-30	29.09. 2025	Разминка, растяжка, комбинация гимнастических элементов.	2		2	спортзал	выработка спортивных навыков	педагогическое наблюдение	
31-32	01.10. 2025	Разминка, растяжка, повторение комбинации изученных элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

**Раздел 3: Укрепление мышечного каркаса**

33	02.10. 2025	Разминка, растяжка, упражнения для укрепления мостика, отработка элемента колесо.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
34-35	03.10. 2025	Разминка, растяжка, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
36-37	06.10. 2025	Разминка, растяжка, стойка на предплечьях с поддержкой.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
38-39	08.10. 2025	Разминка, растяжка, переворот на предплечьях и обратно.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
40	09.10. 2025	Разминка, растяжка, комбинация изученных гимнастических элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
41-42	10.10. 2025	Разминка, растяжка, комбинация элементов под музыку.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
43-44	13.10. 2025	Разминка, растяжка, стойка на предплечьях с поддержкой, перевороты на предплечьях.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
45-46	15.10. 2025	Разминка, растяжка, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
47	16.10. 2025	Разминка, растяжка, отработка изученных гимнастических элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
48-49	17.10. 2025	Разминка, растяжка, повторение изученных гимнастических элементов: корзиночка, мостик, колесо, шпагат. (Далее ОГЭ – основные гимнастические элементы).	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
50-51	20.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, ходьба на мостице, различные варианты мостика.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
52-53	22.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения, подводящие к исполнению мостика из положения стоя.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
54	23.10.	Разминка, растяжка, ОГЭ,	1	0,5	0,5	спортзал	практическое	педагогическое	

	2025	мостик, из положения стоя с поддержкой.					занятие, показ, рассказ	наблюдение	
55-56	24.10.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

**Раздел 4: Растяжка**

57-58	27.10.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, комбинация элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
59-60	29.10.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, комбинация элементов под музыку.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
61	30.10.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка комбинации элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
62-63	31.10.2025	Разминка, растяжка ОГЭ, подъём с мостика из положения стоя.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
64-65	01.11.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, подъём с мостика.	2	1	1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	текущий контроль	Работа за 03.11.25
66-67	05.11.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, музыкальный размер, отработка гимнастической композиции под музыку.	1	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
68	06.11.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, вертикальный шпагат с поддержкой.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
69-70	07.11.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка элементов с поддержкой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
71-72	10.11.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка поддержек.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
73-74	12.11.2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, начало номера.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

75	13.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка начала номера.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
76-77	14.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
78-79	17.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастической комбинации начала номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
80-81	19.11. 2024	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с поддержками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
82	20.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
83-84	21.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа над синхронностью исполнения элементов.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, рассказ	педагогическое наблюдение	
85-86	24.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка синхронности.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

**Раздел 5: Работа в парах, группах**

87-88	26.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
89	27.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученной части номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
90-91	28.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка элементов с поддержками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
92-93	01.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, колесо с переходом в поперечный шпагат.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
94-95	03.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, подготовка к промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
96	04.12. 2025	Разминка, растяжка, поднимание туловища, из положения лёжа на	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ,	промежуточная аттестация, зачёт	

		спине (кол-во раз в минуту), наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Проведение промежуточной аттестации.					рассказ, контроль знаний, умений, навыков		
97-98	05.12. 2025	Разминка, растяжка, кувырки.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
99-100	08.12. 2025	Разминка, растяжка, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
101-102	10.12. 2025	Разминка, растяжка, стойка на голове из упора присев, мостик. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
103	11.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, стойка на предплечьях с поддержкой. Соединение элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
104-105	12.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, переворот в поддержке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
106-107	15.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, переходы из одного элемента в другой.	2	1	1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
108- 109	17.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа над отдельными элементами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
110	18.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
111-112	19.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
113-114	22.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученной части номера.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	

115-116	24.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, мостик, из положения сидя.	2		2	спортзал	выработка спортивных навыков	педагогическое наблюдение	
117	25.12. 2025	Разминка, растяжка, повторение и отработка мостика.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение, текущий контроль	
118-119	26.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученных элементов и композиций.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
120-121	29.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение изученных элементов и композиций.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
122-123	12.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка комбинации элементов, продолжение номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
124-125	14.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
126	15.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, вертикальный шпагат из стойки, опираясь обеими руками в пол.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
127-128	16.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, подготовка к перевороту на мостик.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
129-130	19.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

#### Раздел 6: Поддержки и захваты

131-132	21.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученной части номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
133	22.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка комбинации элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
134-135	23.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
136-137	26.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

138-139 28.01.

Разминка, растяжка, ОГЭ,

	2026	отработка отдельных элементов номера.					занятие, показ, рассказ	наблюдение	
140	29.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка поддержек.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
141-142	30.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера. Отработка отдельных элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
143-144	02.02. 2026	Разминка, растяжка, повторение изученной части номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

**Раздел 7: Развитие музыкально-ритмических способностей**

145-146	04.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, характер музыки, ритм, музыкальный размер, движение под музыку. Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с поддержками под музыку.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
147	05.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
148-149	06.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка изученной части номера под музыку.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
150-151	09.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, переворот на мостик с поддержкой, вертикальные шпагаты с поддержкой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
152-153	11.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка переворотов и шпагатов с поддержкой под музыку.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
154	12.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, ходьба на мостице, повторение изученной части номера под музыку.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
155-156	13.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, кувырок вперёд, назад с	2		2	спортзал	практическое занятие, показ,	педагогическое наблюдение	

		приземлением в полуспагат.					рассказ		
<b>Раздел 8: Изучение гимнастических элементов</b>									
157-158	16.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученных элементов, поддержек.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
159-160	18.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
161	19.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученной части номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
162-163	20.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
164-165	25.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
166	26.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, финал номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
167-168	27.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка синхронности номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
169-170	02.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, «Захваты рук, поддержки». Проведение текущего контроля.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	текущий контроль	
171-172	04.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
173	05.03. 2026	Разминка, растяжка, повторение номера, отработка отдельных элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
174-175	06.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение всех изученных элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
176-177	11.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка синхронности в номере.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

178	12.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
179-180	13.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения на укрепление мышечного каркаса.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
181-182	16.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения на расслабление.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
183-184	18.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с поддержками, вертикальный шпагат, стойка на предплечьях, стойка на руках.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
185	19.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка переворотов на предплечьях, стойка на предплечьях без поддержки, чувство равновесия, баланс.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
186-187	20.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
188-189	23.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с поддержками под музыку.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
190-191	25.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, Отработка синхронности элементов под музыку.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
192	26.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
193-194	27.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, равновесие тела при исполнении стоек.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
195-196	30.03. 2026	Разминка, растяжка, отработка номеров.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
197-198	01.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, переворот на мостик с поддержкой.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

199	02.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
200-201	03.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, соединение гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
202-203	06.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, переход из одного элемента в другой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
204-205	08.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка элементов, вызывающих затруднения.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
206	09.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, переворот на мостик со страховкой.	1	0,5	0,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
207-208	10.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка переворота на мостик со страховкой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
209-210	13.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка переворота со страховкой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
211-212	15.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения на развитие гибкости суставов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
213	16.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнение на развитие равновесия.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
214-215	17.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
216-217	20.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение изученного номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
218-219	22.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, стойки без поддержки, баланс.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
220	23.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

221-222	24.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа над композициями.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
223-224	27.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа над композициями.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
225-226	29.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения на гибкость позвоночника.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
227	30.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, шпагаты, колесо с переходом в поперечный шпагат, ходьба на мостице.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
228-229	04.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, равновесие в поддержках.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
230-231	06.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка отдельных элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
232	07.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номера.	1		1	спортзал	практическое занятие, творческая работа	педагогическое наблюдение	

#### Раздел 9: Постановочная деятельность

233-234	08.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
235-236	13.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, подготовка к открытому занятию.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
237	14.05. 2026	Открытое занятие «Грация».	1		1	спортзал	творческая работа	текущий контроль, педагогическое наблюдение	
238-239	15.05. 2026	Разминка, растяжка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (кол-во раз в минуту), наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Проведение промежуточной	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	

		аттестации.						
240-241	18.05. 2026	Разминка, растяжка, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт
242-243	20.05. 2026	Разминка, растяжка, стойка на голове из упора присев, мостик. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт
244	21.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка гимнастических элементов.	1		1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
245-246	22.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение переворотов на мостик со страховкой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение

#### Раздел 10: Концертная деятельность

247-248	25.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение
249-250	27.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка элементов, вызывающих затруднения.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
251	28.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение композиций.	1		1	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение
252-253	29.05. 2026	Подведение итогов учебного года	2	2			беседа	подведение итогов
ИТОГО:			253	22	231			

Приложение 3

Третий год обучения.  
Возраст детей: 11-18 лет.

№ п.п.	дата	Название темы	Количество часов			Место проведения	Форма занятия	Форма контроля	примечание
			всего	теория	практика				
<b>Раздел 1: Введение</b>									
1-2	01.09. 2025	Вводное занятие, знакомство с расписанием занятий, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на репетиции.	2	2		спортзал	беседа	опрос, педагогическое наблюдение	
3-4	03.09. 2025	Разминка.	2	1	1	спортзал	Беседа, практическое занятие	педагогическое наблюдение	
<b>Раздел 2: Общее физическое развитие</b>									
5-6	04.09. 2025	Разминка, растяжка, повторение изученных основных гимнастических элементов (далее - ОГЭ).	2	1	1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
7-8	05.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученных гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
9-10	08.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, переворот на мостик.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
11-12	10.09. 2025	Разминка, растяжка, подготовка к промежуточной аттестации.	2	1	1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
13-14	11.09. 2025	Разминка, растяжка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (количество раз в минуту), наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	

		уровня скамьи – см). Проведение промежуточной аттестации.						
15-16	12.09. 2025	Разминка, растяжка, мостик, шпагат, колесо. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт, тестирование
17-18	15.09. 2025	Разминка, растяжка, переворот вперёд на мостик, из стойки на руках кувырок вперёд, прыжки на скакалке, работа с обручами. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт
19-20	17.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, подготовка к работе со скакалками.	2	1	1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
21-22	18.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа со скакалками, одинарные прыжки, двойные прыжки (мячиком).	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
23-24	19.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка одинарных и двойных прыжков.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
25-26	22.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, Прыжки на скакалках с поворотом. Стойка на предплечьях.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
27-28	24.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки на скакалке в паре с заходом спереди, за спиной (один крутит, другой заходит).	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
29-30	25.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка прыжков в паре, стойка на предплечьях.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение
31-32	26.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки на скакалках в тройке (двою крутят, один заходит, вход-выход).	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение

33-34	29.09. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки в паре (крутят двое, с поочерёдным заходом), тройке.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
<b>Раздел 3: Силовое развитие</b>									
35-36	01.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка прыжков в паре, тройке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
37-38	02.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки на обруче простые, двойные.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
39-40	03.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка прыжков на скакалках, повторение прыжков на обруче.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
41-42	06.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка прыжков, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
43-44	08.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, мостик на предплечьях с высоким подниманием ноги, отработка переворотов на предплечьях.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
45-46	09.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, большая скакалка (двое крутят) вход-выход.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
47-48	10.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, большая скакалка, вход-выход, отработка.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
49-50	13.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, большая скакалка, «ручейки» с одной стороны по диагонали.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
<b>Раздел 4: Растяжка</b>									
51-52	15.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, большая скакалка, «ручейки» с двух сторон по диагонали.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
53-54	16.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, большая скакалка, отработка прыжков.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
55-56	17.10.	Разминка, растяжка, ОГЭ,	2		2	спортзал	практическое	педагогическое	

	2025	большая скакалка, по парам, вокруг тех, кто крутит.					занятие, показ, рассказ	наблюдение	
57-58	20.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, передача скакалки друг другу.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
59-60	22.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка и повторение прыжков.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
61-62	23.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, выворот на мостице, отработка прыжков на скакалке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
63-64	24.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки в большой скакалке в паре.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
65-66	27.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка прыжков.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
67-68	29.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, различные варианты прыжков в паре на скакалке в большой скакалке.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
69-70	30.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка вариантов прыжков в паре.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
71-72	31.10. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение прыжков в паре, прыжки в тройке.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
73-74	01.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки в большой скакалке в тройке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	Работа за 03.11.25

#### Раздел 5: Изучение гимнастических элементов

75-76	05.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, варианты прыжков в большой скакалке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
77-78	06.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, «Разнообразие прыжков на скакалках». Проведение текущего контроля.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	текущий контроль	

79-80	07.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, переворот на мостик.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
81-82	10.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки в большой скакалке на обруче в паре.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
83-84	12.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученных прыжков в большой скакалке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
85-86	13.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, колесо, переворот на мостик.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
87-88	14.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастических элементов, кульбит.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
89-90	17.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение прыжков в большой скакалке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
91-92	19.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
93-94	20.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, колесо в скакалке.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
95-96	21.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, начало номера со скакалками.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
97-98	24.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа над отдельными элементами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
99-100	26.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, кульбит в большой скакалке.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
101-102	27.11. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, подготовка к промежуточной аттестации.	2	1	1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
103-104	28.11. 2025	Разминка, растяжка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (кол-	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль	промежуточная аттестация, зачёт	

		во раз в минуту), наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Проведение промежуточной аттестации.					знаний, умений, навыков		
105-106	01.12. 2025	Разминка, растяжка, переворот вперёд на мостик, из стойки на руках кувырок вперёд, прыжки на скакалке, работа с обручами. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
107-108	03.12. 2025	Разминка, растяжка, мостик, шпагат, колесо. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт, тестирование	
109-110	04.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение прыжков на большой скакалке.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
111-112	05.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка начала номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
113-114	08.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, две больших скакалки вход, выход.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
115-116	10.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка отдельных элементов в номере со скакалками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
117-118	11.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки на скакалке в двух больших скакалках.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
119-120	12.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, прыжки на обруче в двух больших скакалках.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
121-122	15.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера со скакалками.	2			спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
123-124	17.12.	Разминка, растяжка, ОГЭ,	2		2	спортзал	практическое	педагогическое	

	2025	отработка элементов в изученной части номера.					занятие, показ, рассказ	наблюдение	
125-126	18.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера со скакалками.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
127-128	19.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, две больших скакалки, крутящиеся крестом, вход-выход.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
129-130	22.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера со скакалками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
131-132	24.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученной части номера со скакалками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
133-134	25.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, финал номера со скакалками.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
135-136	26.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка номера со скакалками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
137-138	29.12. 2025	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение и отработка номера со скакалками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
139-140	12.01. 2026	Разминка, растяжка, повторение и отработка изученных гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
141-142	14.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с обручами, вращение обруча в одной руке впереди себя.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
143-144	15.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, вращение обруча в одной руке сбоку.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
145-146	16.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, вращение обруча в одной руке над головой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
147-148	19.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка вращений обруча в	2		2	спортзал	практическое занятие, показ,	педагогическое наблюдение	

		одной руке.					рассказ		
<b>Раздел 6: Работа с предметами</b>									
149-150	21.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, подготовка к перевороту с мостика, повторение номера со скакалками.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
151-152	22.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, перехват обруча с одной руки в другую.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
153-154	23.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, перехват обруча в повороте.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
155-156	26.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с обручами, повторение и отработка.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
157-158	28.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номера со скакалками, вращение обруча в движении.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
159-160	29.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа над переворотом с мостика.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
161-162	30.01. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
163-164	02.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, полушипагат и шпагат с вращением обруча водной рукой над головой.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
165-166	04.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, корзиночка с вращением обруча над головой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
167-168	05.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастических элементов с вращающим обручем.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
169-170	06.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

171-172	09.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, мостик с вращающим обручем в одной руке сверху, прыжок через обруч.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
173-174	11.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученных элементов с обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
175-176	12.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номера со скакалками, работа с двумя обручами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
177-178	13.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка элементов с обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
179-180	16.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, перебрасывание обруча в паре.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
181-182	18.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, начало номера с обручами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
183-184	19.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка начала номера с обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
185-186	20.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастических элементов, композиция.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
187-188	25.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номера со скакалками, продолжение номера с обручами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
189-190	26.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, композиция гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
191-192	27.02. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера с обручами, связки и переходы.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
193-194	02.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка отдельных элементов в номере с обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

195-196	04.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
197-198	05.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, вращение двух обрущей «восьмёркой» сбоку.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
199-200	06.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, финал номера с обручами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
201-202	11.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номеров со скакалками и обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
203-204	12.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, «Работа с предметами: обручи, скакалки».	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	текущий контроль	
205-206	13.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, композиция с гимнастическими элементами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
207-208	16.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка номеров с предметами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
209-210	18.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, переходы и связки в композиции с гимнастическими элементами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
211-212	19.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка номера с обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
213-214	20.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка отдельных элементов с обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
215-216	23.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, соединение гимнастических элементов, начало номера.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
217-218	25.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка начала гимнастического номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

219-220	26.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
221-222	27.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка номеров с предметами.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
223-224	30.03. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, композиция со шпагатами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
225-226	01.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, переходы из одного элемента в другой.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
227-228	02.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, перевороты на мостик и обратно.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
229-230	03.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, партер на полу, шпагаты.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
231-232	06.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера с гимнастическими элементами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

#### Раздел 7: Постановочная работа

233-234	08.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученной части номера.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
235-236	09.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номеров со скакалками и обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
237-238	10.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
239-240	13.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, переход из одного элемента в другой.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
241-242	15.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, продолжение номера с гимнастическими элементами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
243-244	16.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка элементов,	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ,	педагогическое наблюдение	

		вызывающих затруднения.					рассказ		
245-246	17.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, финал номера с гимнастическими элементами.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
247-248	20.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения на координацию движений.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
249-150	22.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение изученных номеров.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
251-252	23.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка переворота на мостик и обратно.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
253-24	24.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения, развивающие силу мышц.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
255-256	27.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, упражнения, развивающие пластику.	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
257-258	29.04. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с предметами, повторение.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
259-260	30.04. 2026	Разминка, растяжка, подготовка к промежуточной аттестации.	2	1	1	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
261-262	04.05. 2026	Разминка, растяжка, поднимание туловища, из положения лёжа на спине (количество раз в минуту), наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
263-264	06.05. 2026	Разминка, растяжка, мостик, шпагат, колесо. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	выполнение практических заданий, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт, тестирование	

265-266	07.05. 2026	Разминка, растяжка, переворот вперёд на мостик, из стойки на руках кувырок вперёд, прыжки на скакалке, работа с обручами. Проведение промежуточной аттестации.	2		2	спортзал	выполнение практических заданий, контроль знаний, умений, навыков	промежуточная аттестация, зачёт	
267-268	08.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, отработка изученных номеров.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
269-270	13.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, подготовка к открытому занятию.	2	0,5	1,5	спортзал	творческая работа	педагогическое наблюдение	
271-272	14.05. 2026	Итоговое открытое занятие «Грация».	2	0,5	1,5	спортзал	творческая работа	текущий контроль	
273-274	15.05. 2026	Разминка, растяжка, повторение гимнастических элементов.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
275-276	18.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение элементов с предметами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
277-278	20.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа со скакалками.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
279-280	21.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, работа с обручами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	
281-282	22.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номеров с предметами.	2		2	спортзал	практическое занятие, показ, рассказ	педагогическое наблюдение	

#### Раздел 8: Концертная деятельность

283-284	25.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, проведение занятия учащимися «Упражнения для разогрева мышц».	2	0,5	1,5	спортзал	практическое занятие	текущий контроль	
285-286	27.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение номеров.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
287-288	28.05. 2026	Разминка, растяжка, ОГЭ, повторение гимнастических композиций.	2		2	спортзал	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
289-290	29.05.	Разминка, подведение итогов	2	2		спортзал	беседа	подведение итогов	

	2026	учебного года.							
	ИТОГО:	<b>290</b>	<b>36</b>	<b>254</b>					

## Критерии оценки

### Приложение 4

Предметные критерии		Критерии оценки усвоения материала.		
<b>Первый год обучения</b>		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Правила безопасного поведения на занятии	Правила безопасного поведения на занятии знает и регулярно соблюдает.	Иногда нарушает правила безопасного поведения на занятии.	Часто не соблюдает правила безопасного поведения на занятии.	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	15 раз и более	8 — 12 раз	7 и менее	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+2	+1	
Равновесие	Устойчивое положение тела стоя на одной ноге; наклонившись вперёд и отведя другую ногу максимально назад; отведенная назад нога не ниже линии головы.	Незначительное сгибание ног; незначительная потеря равновесия; отведенная назад нога ниже линии головы.	Значительное сгибание ног; существенная потеря равновесия; не горизонтальное положение линии «голова—нога».	
Группировка	Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени.	Руки обхватывают колени; голова не касается коленей.	Значительное разведение ног; голова касается маты; нет плотного обхвата руками.	
Упор присев	Опора на ладони рук и на носки ног в положении приседа. Колени вместе, ладони опираются около носков снаружи, руки прямые. Тяжесть тела равномерно распределена на руки и ноги; линия плеч находится над ладонями.	Незначительное разведение ног; слегка согнутые руки; нет чёткого двух опорного распределения тяжести тела между руками и ногами; линия плеч не находится над ладонями.	Положение приседа с касанием пальчиков рук пола; тяжесть тела на пятках. Значительное разведение ног.	
Полушпагат	«Сед» на пятке согнутой вперед ноги, другая прямая сзади. Туловище вертикально, руки в стороны.	Незначительное отклонение туловища вперед от вертикали	Значительное отклонение туловища от вертикали вперед; сутулая спина.	
Сед углом.	Положение, сидя с опорой сзади на руки и поднятыми вперед прямыми ногами,	Слегка согнутые руки и ноги; носки не оттянуты.	Сильное сгибание рук и ног; сутулость; голова опущена	

	образующими с туловищем прямой угол. Голова прямо.		вниз.
Упор, стоя согнувшись.	Смешанный упор, при котором тело гимнаста ближе к вертикальному положению; ноги прямые, руки опираются на пол перед носками ног.	Расслабленность ног и рук; Угол в тазобедренном суставе чуть более 45 градусов.	Сильное сгибание ног и рук. Угол в тазобедренном суставе значительно больше 45 градусов.
<b>Второй год обучения</b>	Критерии оценки усвоения материала.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	30 раз и более.	15-20 раз.	10 и менее.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+4	+3
Кувырок вперед. .	Вращательное движение тела в группировке с последовательным касанием опоры рук, головы (затылка), лопаток, спины, «таза», и приходом в упор присев или другое предусмотренное положение.	Нарушение ритма вращения, неплотная группировка, нет лёгкости выполнения. Незначительное нарушение прямолинейного направления.	Отсутствие опоры на руки; неплотная группировка; упор головой в мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления; кувырок через плечо – невыполнение эл-та.
Кувырок назад.	Выполняется обычно из упора присев, перекатом назад, переворачиваясь через голову с опорой на руки.	Недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет лёгкости исполнения.	Резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; приход на колени; отсутствие плотной группировки. Кувырок через плечо – невыполнение элемента.
Стойка на лопатках.	Выполняется с опорой лопатками и затылком. Руки упираются в поясницу, помогая сохранить устойчивое вертикальное положение тела. Ноги прямые, носки оттянуты.	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; небольшое разведение ног; слегка согнутые ноги; незначительная потеря устойчивого равновесия.	Чрезмерное согнутое положение тела; значительно согнуты или разведены ноги; нет устойчивого равновесия
Стойка на голове из упора присев	«Треугольное» расположение головы и рук. Устойчивое равновесие туловища. Ноги соединены. Носки	Незначительные колебания в стойке; носки не оттянуты, ноги не соединены; недостаточно уверенное	Неправильная постановка рук и головы (нет «треугольного» расположения); неустойчивое

толчком двумя.	оттянуты. Нет чрезмерного прогиба в пояснице.	исполнение.	равновесие; чрезмерный прогиб в пояснице; значительное разведение и сгибание ног.
Мост.	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и ног; сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. Опора на голову – невыполнение элемента
<b>Третий год обучения</b>	Критерии оценки усвоения материала.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	40 раз и более.	25-30 раз	20 раз и менее
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+15	+10	+6
Мост.	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и ног; сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. Опора на голову – невыполнение Эл-та
Шпагат (Правый, левый, поперечный, вертикальный).	Угол между ног 180°, руки в стороны.	Угол между ног 160°.	Угол между ног меньше 150°.
Переворот вперёд на мост.	Встать на руки, руки прямые, перевернуться через голову и встать на мост. Ноги прямые, носки оттянуты. Приземление на одну ногу.	Руки согнуты в локте, переворот не чёткий, носки не оттянуты.	Руки и ноги согнуты, приземление на две ноги, носки не оттянуты.
Боковой переворот (колесо).	Выполняется на одной линии, правая рука ставится на пол, одновременно поднимается левая нога, левая рука касается пола сразу после правой, приземление на левую ногу (можно наоборот). Корпус ровный. Ноги и руки прямые, носки оттянуты.	Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.	Не на одной линии, корпус, ноги согнуты, носки не оттянуты.

Из стойки на руках - кувырок вперёд.	Дополнительные требования – мягкий переход со стойки в кувырок.	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; незначительно согнуты ноги и руки; нет лёгкости и слитности в исполнении; незначительное разведение ног.	Нет разгибания вверх; значительное сгибание в тазобедренных суставах; слишком согнуты ноги и руки.
Прыжки на скакалке.	Прыжок лёгкий, с приземлением на носок. Скакалка не путается.	Прыжок тяжёлый, с приземлением на всю стопу.	Тяжёлый прыжок, путается скакалка.
Работа с обручами.	Свободно владеет обручем.	Незначительные ошибки.	Обручем не владеет.

#### Приложение 5

Личностные критерии		Критерии оценки		
		Высокий (10 баллов)	Средний (5 баллов)	Низкий (1 балл)
<b>Первый год обучения</b>				
Интерес к занятиям	С удовольствием посещает занятия, не пропускает без уважительной причины, не отвлекается.	Не всегда с удовольствием посещает занятия, не пропускает без уважительной причины, иногда отвлекается.	Занятия посещает не охотно, часто пропускает, отвлекается.	
Понимание необходимости физического развития	Отлично понимает необходимость физического развития и для чего нужно заниматься физической культурой.	Не всегда нравится заниматься физическим развитием.	Не понимает, зачем нужно заниматься физическим развитием.	
<b>Второй год обучения</b>				
Отношение к здоровому образу жизни	Положительное отношение к здоровому образу жизни, соблюдает режим двигательной активности, правила личной гигиены.	Не всегда соблюдает режим двигательной активности. Соблюдает правила личной гигиены.	Часто нарушает режим двигательной активности.	
Уверенность	На занятиях чувствует себя уверенно, не боится выполнять задания и гимнастические элементы.	Иногда боится выполнять некоторые гимнастические элементы.	Часто чувствует себя не уверенно, боится выполнять новые гимнастические элементы.	
<b>Третий год обучения</b>				
Потребность в творчестве	С удовольствием принимает	Не всегда с удовольствием	Не проявляет желания участвовать	

	участие в творческих мероприятиях, концертах, выступлениях.	принимает участие в творческих мероприятиях.	в творческих мероприятиях.
Трудолюбие	Активно ведёт себя на занятиях, работает всегда с удовольствием и самоотдачей.	Не всегда активно ведёт себя на занятиях.	Часто устаёт, занимается без желания, не выполняет задания в полном объёме.
<b>Метапредметные критерии</b>	<b>Критерии оценки</b>		
<b>Первый год обучения</b>			
Внимательность	На занятиях очень внимательно слушает педагога, выполняет все задания правильно.	Иногда отвлекается, просит повторить задание.	Часто отвлекается, внимание рассеянное.
Отношение друг к другу	Доброжелательно относится к детям и взрослым.	Не всегда доброжелательно относится к детям.	Часто относится к детям не доброжелательно.
<b>Второй год обучения</b>			
Отношение друг к другу	Доброжелательно относится к детям и взрослым.	Не всегда доброжелательно относится к детям и взрослым.	Часто относится к детям не доброжелательно.
Взаимовыручка	Всегда готов прийти на помощь, подсказать, поддержать.	Иногда может помочь, дать совет.	Не готов прийти на помощь, часто просит помощи у других.
Активность на занятиях	Активно ведёт себя на занятиях, работает всегда с удовольствием и самоотдачей.	Не всегда активно ведёт себя на занятиях.	Часто устаёт, занимается без желания, не выполняет задания в полном объёме.
<b>Третий год обучения</b>			
Эмоциональная сфера	Адекватная реакция на окружающую действительность.	Не всегда адекватно реагирует на замечания.	Часто выказывает раздражение, не всегда адекватно реагирует на замечания.
Потребность самореализации	Высокое стремление в развитии своих возможностей и способностей.	Не достаточная уверенность в себе, частое сравнивание себя с другими.	Не уверенность в себе, своих силах и возможностях.
Потребность физического развития	Устойчивая потребность систематически заниматься физическим развитием.	Потребность физического развития не устойчивая.	Отсутствует потребность физического развития.

**Тест «Оценка трудолюбия и работоспособности»**

Ответьте на вопросы теста, выбрав один из трех вариантов ответа и записав ее в таблицу для ответов.

1. Часто ли вы выполняете работу, которую вполне можно было бы передать другим?

- а) Да;
- б) Редко;
- в) Очень редко.

2. Как часто из-за занятости вы обедаете насспех?

- а) Часто;
- б) Редко;
- в) Очень редко.

3. Как часто ту работу, которую вы не успели выполнить днем, вы выполняете вечером допоздна?

- а) Редко;
- б) Периодически;
- в) Часто.

4. Что для вас характерно?

- а) Вы работаете значительно больше других;
- б) Вы работаете, как все;
- в) Вы так организуете работу, что работаете меньше других.

5. Можно ли сказать, что физически вы были бы более крепким и здоровым, если были бы менее усердны в учебе или на работе?

- а) Да;
- б) Трудно сказать;
- в) Нет.

6. Замечаете ли вы, что из-за усердия в работе, учебе вы мало времени уделяете общению с друзьями?

- а) Да;
- б) Трудно сказать;
- в) Нет.

7. Не характерно ли для вас, что уровень трудоспособности в последнее время стал несколько падать?

- а) Да;
- б) Ответить затрудняюсь;
- в)

Нет.

8. Замечаете ли вы, что в последнее время вы теряете интерес к знакомым и друзьям, которые не связаны с вашей учебой, работой?

- а) Да;
- б) Ответить затрудняюсь;
- в) Нет.

9. Подстраиваете ли вы свой образ жизни под нужды учебы, работы?

- а) Да;
- б) Когда как;
- в) Скорее всего, нет.

10. Способны ли вы заставить себя работать в любых условиях?

- а) Да;
- б) Когда как;
- в) Нет.

11. Раздражают ли вас люди, которые отдыхают в то время, когда вы работаете?

- а) Да;
- б) Когда как;
- в) Нет.

12. Как часто вы увлечены работой, учебой?

- а) Часто;
- б) Периодически;
- в) Редко.

13. Были ли в последнее время у вас ситуации, чтобы вы не могли заснуть, думая о своих проблемах по учебе или работе?

- а) Сравнительно часто;
- б) Периодически;
- в) Редко.

14. Какой темп работы для вас наиболее характерен?

- а) Я работаю медленно, но качественно;
- б) Когда как;
- в) Я работаю быстро, но не всегда качественно.

15. Работаете ли вы во время каникул, отпуска?

- а) Чаще всего да;
- б) Иногда;
- в) Нет.

16. Что для вас наиболее характерно с точки зрения профессионального самоопределения?

- а) Я давно выбрал для себя профессию и стремлюсь профессионально самосовершенствоваться;
- б) Я точно знаю, какая профессия мне больше подходит, но чтобы овладеть ею, нет подходящих условий;
- в) Я еще не решил, какая профессия мне больше всего подходит.

17. Что бы вы предпочли?

- а) иметь интересную и творческую работу, пусть даже не всегда высокооплачиваемую;
- б) работу, где требуется большое трудолюбие и упорство, но и высокооплачиваемую;
- в) работу, не требующую большого напряжения и сил, но достаточно прилично оплачиваемую.

18. Считали ли вас родители и учителя человеком усидчивым и прилежным?

- а) да;
- б) когда как;
- в) нет.

Вопрос									0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ответ																	
Баллы																	

Подсчитайте сумму, полученных за тест баллов.

**Ответы оцениваются:**

- а) 3 балла;
- б) 2 балла;
- в) 1 балл.

**Сумма**

Суммарное число баллов	Уровень трудолюбия и работоспособности
18-25	1-очень низкий
26-28	2-низкий
29-31	3-ниже среднего
32-34	4-чуть ниже среднего
35-37	5-средний
38-40	6-чуть выше среднего
41-43	7-выше среднего
44-46	8-высокий
47-50	9-очень высокий

**Интерпретация**

Лучшие результаты – это 7-й и 8-й уровни, 9-й – очень высокий уровень работоспособности и трудолюбия часто характеризуется как «трудоголизм», то есть чрезмерное усердие в работе, которое нередко приводит к стрессовым ситуациям и даже истощению нервной системы.

Но существуют ли работы, где трудолюбие не поощряется?

Можно лишь найти работу, подходящую по режиму труда – равномерную нагрузку в течении всего рабочего времени или периоды высокой интенсивности нагрузок с промежутками покоя, труд, оплачиваемый по количеству затраченного времени или виды деятельности, в которых оценивается только результат (этим отличаются более творческие, но менее стабильные в отношении доходов отрасли).

Если вы хотите найти высокооплачиваемую работу, не требующую напряжения и сил, то

такой работы просто не существует, так как в настоящее время в цене профессионализм, требующий большой отдачи.

Если, подсчитав баллы, вы обнаружили у себя низкий уровень трудолюбия, то, наверное, это не явилось для вас неожиданностью. Попробуйте развивать у себя интересы, окажите помощь окружающим людям, ведь очень приятно, когда вас благодарят за качественно выполненную работу. Низкий уровень работоспособности и трудолюбия также может быть связан с быстрой утомляемостью, слабым здоровьем человека – тогда надо обратить серьезное внимание на диагностику своего физического состояния, укрепление здоровья, физкультуру.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807270

Владелец Дементьева Светлана Васильевна

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026