Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ильина Ольга Александровна
Должность: Директор колледжа
Дата подписания: 20.03.2023 15:07:02
Уникальный программный ключ:
6dd4fbd181e96801ce55173f3e109418e5e18e92

Комитет образования и науки Курской области

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Областной многопрофильный колледж имени Даниила Гранина»

ПРИНЯТО:

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от «31» 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОБПОУ «ОМК имени

Даниила Гранина»

Н.А. Ильина

Приказ № 208

от «01» 09 20 22 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная гимнастика»

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год (180 часов)

Составитель
Васильев Владислав Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Рыльск, 2022г.

1. Пояснительная записка

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

Актуальность программы обуславливается тем, что гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений, элементов, комбинаций и др.

Отличительной особенностью образовательной программы является, то что её содержание построено на упражнениях на гимнастических снарядах, они составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Для успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах обязательной является всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств.

Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 05.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 27 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);

9. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ") (Зарегистрировано в Минюсте России 10.09.2020 N 59764); Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");

10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

12. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ» (с приложением – Эффективные модели реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ), в том числе с использованием дистанционных технологий для использования в работе);

13. Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. № 1-114 (в ред. приказов комитета образования и науки Курской области от 11.05.2021 г. №1-685, от 28.09.2021 г № 1-1092 и от 03.3.2022 г. №1-243) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

14. Приказ комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 г. № 1-970 (в ред. приказа комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 № 1-443) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

15. Положение о дополнительных общеразвивающих программах ОБПОУ «ОМК имени Даниила Гранина»

16. Устав ОБПОУ «ОМК имени Даниила Гранина».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дети в возрасте от 15 до 20 лет.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение

Срок реализации и объем программы: 1 год (180 часов).

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий

Занятия основаны прежде всего на практических видах деятельности, проходят в форме индивидуальных и групповых занятий.

Методы обучения

Словесный метод. Это один из универсальных методов, с помощью которого решается широкий круг задач: описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движения, управление обучением и др. Отсюда и разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, объяснение, опрос, обсуждение, сопровождение выполнения движения. Данные приемы обучения доступны и действенны на разных этапах.

Наглядный метод. Позволяет создавать наиболее правильные образы разучиваемых упражнений. В первую очередь к ним относится непосредственный показ упражнений – важный компонент педагогического мастерства руководителя занятий.

Практический метод. Основные в обучении упражнениям. Они заключаются в выполнении и многократном повторении упражнений во все более усложняющихся условиях.

Метод расчлененного разучивания. Предполагает разделение элемента или комбинации (часто применяемые в гимнастике, связанные друг с другом элементы и соединения) на составные части.

Метод целостного разучивания. Предполагает выполнение упражнения (элемента, приема) в целом, без деления его на составные части.

Поточный метод. При котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнения.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, один раз в две недели по 1 учебному часу. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Перерыв – 5 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся спортивной гимнастикой.

Задачи программы:

1) оздоровительные – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой

системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;

2) образовательные – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) 6 и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;
3) воспитательные – воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма;
4) Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
5) Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
6) Установление ошибок в выполнение упражнений;
7) Развитие точности в выполнении упражнений.

3. Содержание программы «Спортивная гимнастика»

Уровень сложности программы: базовый.

3.1. Учебный план

№ п/п	ТЕМА	Соло			форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение в образовательную программу, ТБ. .Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2	2	-	Собеседование при приеме в группу Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение Самооценка обучающихся Беседы с обучающимися
3	Специально физическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение Самооценка обучающихся Беседы с

					обучающим ися
4	Упражнения на гимнастических снарядах юноши (вольные упражнения, опорный прыжок, конь-махи, кольца, акробатика, параллельные брусья и перекладина).	59	-	59	Педагогичес кое наблюдение Самооценка обучающих ся Беседы с обучающим ися
5	Упражнения на гимнастических снарядах девушки (брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения).	59	-	59	Педагогичес кое наблюдение Самооценка обучающих ся Беседы с обучающим ися
7	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачёт
	Итого:	180	2	178	-

3.2. Содержание учебного плана

Теория:

1) Техника безопасности.
2) Беседа о целях и задачах на будущий год.
3) Правила техники безопасности и поведения во время занятий.
4) Расписание занятий.
5) Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Практика:

1) Занятия общей и специальной физической подготовкой;

2) Упражнения на брусьях (параллельные, разновысокие). Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком. Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками.

3) Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы.

4) Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

5) Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений

обязательно заканчивается соскоком.
6) Акробатика включает в себя различные прыжки, перекаты, вращения тела с опорой и без.
7) Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.
8) Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Выступление обязательно заканчивается соскоком.
9) Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

3.3. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2022г.	30.06.2023г.	40	120	180 (4,5 часа в неделю)	2 раз в нед. по 2 часа, 1 раз в две нед. по 1 часу

4. Планируемые результаты

На базовом уровне обучения учащиеся осваивают несложные элементы, упражнения и постепенно переходят к изучению различных комбинаций. Главной задачей этого этапа является развитие координации, силы, ловкости, выносливости, точности и др..

В результате обучающийся должен:

Знать:

- Последовательность выполнения упражнений в акробатических комбинациях, а так же на снарядах;
- Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие;
- Выполнение имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- Технику безопасности, а также выполнение страховки и самостраховки;
- Различные строевые упражнения.

Уметь:

- Правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на

снарядах;

- Выполнять акробатические комбинации и комбинации элементов на снарядах ;
- Выполнять движения, проявляя творчество и фантазию;
- Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений и др..

5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Реализация программы обеспечена большой материальной базой. Материальная база включает в себя:

- спортивный гимнастический инвентарь;
- гимнастическое оборудование;
- гимнастические снаряды;
- гимнастические маты.

Учебно-методический комплект и перечень средств ИКТ и ТСО, необходимых для реализации программы: компьютер с лицензионным программным обеспечением, аудио и видео аппаратура.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

5. Формы аттестации и контроля

Вводный контроль	Текущий (промежуточный) контроль	Итоговый контроль
Собеседование при приеме в группу Педагогическое наблюдение	- Педагогическое наблюдение - Самооценка обучающихся - Беседы с обучающимися	- Зачет - Педагогическое наблюдение - Участие в соревнованиях - Коллективное обсуждение

6. Оценочные материалы

Уровневая шкала оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – «Спортивная гимнастика»

№ п/п	Уровень освоени	Показатели

	я	
1	Высокий	**Обучающийся знает:** - Отлично знает историю развития спортивной гимнастики. - Технику безопасности, а также выполнение страховки и самостраховки. - Правила эксплуатации оборудования и снарядов. - Правила личной гигиены. - Различные строевые упражнения. - Правила проведения соревнований по спортивной гимнастики. - Последовательность выполнения упражнений в акробатических комбинациях, а так же на снарядах. - Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие. - Выполнение имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений. **Обучающийся умеет:** - Правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах. - Выполнять акробатические комбинации и комбинации элементов на снарядах. - Выполнять движения, проявляя творчество и фантазию. - Учитывать свои физические и технические возможности при выполнении различных упражнений и элементов. - Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений и др.. **Обучающийся владеет навыками:** - Выполнения упражнений в правильной последовательности в акробатических комбинациях, а так же на снарядах. - Выполнения имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений. - Выполнения движений, проявляя творчество и фантазию - Страховки и самостраховки. - Эксплуатации оборудования и снарядов.
2	Выше среднего	**Обучающийся знает:** -Не точно знает историю развития спортивной гимнастики. - Технику безопасности, а также выполнение страховки и самостраховки. - Правила эксплуатации оборудования и снарядов. - Не всегда выполняет правила личной гигиены. - Различные строевые упражнения. - Правила проведения соревнований по спортивной

		гимнастики. - Не соблюдает последовательность выполнения упражнений в акробатических комбинациях, а так же на снарядах. - Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие. - Выполнение имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений **Обучающийся умеет:** - Правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах. - Выполнять акробатические комбинации и комбинации элементов на снарядах. - Выполнять движения, проявляя творчество и фантазию. - Не всегда учитывает свои физические и технические возможности при выполнении различных упражнений и элементов. - Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений и др.. **Обучающийся владеет навыками:** - Выполнения упражнений в правильной последовательности в акробатических комбинациях, а так же на снарядах. - Выполнения имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений. - Выполнения движений, проявляя творчество и фантазию (в большинстве моментах). - Страховки и самостраховки. - Эксплуатации оборудования и снарядов (в основном правильно).
3	Средний	**Обучающийся знает:** -В меньшей степени знает историю развития спортивной гимнастики. - Технику безопасности, а также выполнение страховки и самостраховки. - В меньшей степени правила эксплуатации оборудования и снарядов. - Редко выполняет правила личной гигиены. - Различные строевые упражнения. - В меньшей степени правила проведения соревнований по спортивной гимнастики. - Не соблюдает последовательность выполнения упражнений в акробатических комбинациях, а так же на

		снарядах. - Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие. - Выполнение имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений **Обучающийся умеет:** - Правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (не во всех случаях). - Выполнять акробатические комбинации и комбинации элементов на снарядах (не на всех снарядах и комбинациях). - Выполнять движения, проявляя творчество и фантазию (редко). - Не всегда учитывает свои физические и технические возможности при выполнении различных упражнений и элементов. - Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений и др. (не во всех упражнениях) . **Обучающийся владеет навыками:** - Редко выполняет упражнения в правильной последовательности в акробатических комбинациях, а так же на снарядах. - Выполнения имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений. - Достаточно редко выполняет движения, проявляя творчество и фантазию. - Страховки и самостраховки. - Не всегда эксплуатации оборудования и снарядов правильна.
4	Низкий	**Обучающийся не знает:** - Историю развития спортивной гимнастики. . - Правила эксплуатации оборудования и снарядов. - Правила личной гигиены. - Правила проведения соревнований по спортивной гимнастики. - Последовательность выполнения упражнений в акробатических комбинациях, а так же на снарядах. **Обучающийся не умеет:** - Правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах. - Выполнять акробатические комбинации и комбинации элементов на снарядах. - Выполнять движения, проявляя творчество и фантазию

		(редко). - Учитывать свои физические и технические возможности при выполнении различных упражнений и элементов. - Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений и др. **Обучающийся не владеет навыками:** - Выполнять упражнения в правильной последовательности в акробатических комбинациях, а так же на снарядах. - Выполнять имитационные упражнений с элементами акробатических упражнений и на снарядах, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений. - Выполнять движения, проявляя творчество и фантазию. - Страховки и самостраховки. - Эксплуатации оборудования и снарядов.

8. Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика»

Цель: личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных знаний и отношений на практике.

Задачи воспитания:

- формировать традиционные общечеловеческие ценности;
- формировать гражданское и патриотическое сознание, причастность и ответственность за судьбу Отечества;
- прививать аккуратность, ответственность за порученное дело, самодисциплину, бережное и уважительное отношение друг к другу во время работы в коллективе, навыки трудолюбия и работоспособности;
- развивать инициативу и лидерские способности обучающихся, умение взять ответственность на себя;
- развивать у обучающихся ценностное отношение к сохранению и укреплению собственного здоровья, культуру здорового образа жизни.
- формировать ответственное отношение к окружающей среде, соблюдать нравственные и правовые принципы природопользования, вести активную деятельность по изучению и охране природы своей местности;
- развивать социальную активность и инициативы обучающихся через формирование готовности к добровольчеству (волонтёрству);
- организовать деятельность по профилактике асоциальных проявлений.

Результаты реализации программы воспитания:

1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно

взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Календарный план воспитательной работы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»

№ п/п	Содержание и формы деятельности	Сроки проведения	Ответственный
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: акция памяти «Без слов»	сентябрь	педагог
2	Международный день	сентябрь	педагог

	распространения грамотности: лингвистический экспресс		
3	Акция «Зеленый марафон»	сентябрь	педагог
4	Неделя безопасности дорожного движения	сентябрь	педагог
5	День СПО: акция #тывхорошей компании, арт-флешмоб	октябрь	педагог
6	День пожилых людей: акция «Забота»	октябрь	педагог
7	Международный день учителя: акция «Неделя благодарности педагогам»	октябрь	педагог
8	Стрим «За здоровый ритм жизни»	октябрь	педагог
9	День народного единства: акция «Единство в нас!»	ноябрь	педагог
10	Международный день слепых: акция «Будем милосердны»	ноябрь	педагог
11	Международный день толерантности: фотовыставка «Калейдоскоп традиций разных народов»	ноябрь	педагог
12	Международный день толерантности: фотовыставка «Калейдоскоп традиций разных народов»	ноябрь	педагог
13	День матери: флешмоб «Спасибо, мама!»	ноябрь	педагог
14	Проведение спортивного мероприятия «Молодежь против наркотиков»	ноябрь	педагог
15	День Неизвестного Солдата: Возложение цветов к Памятнику Неизвестному солдату	декабрь	педагог
16	Международный день инвалидов: уроки доброты	декабрь	педагог
17	День добровольца (волонтера): акция «Марафон добрых дел»	декабрь	педагог
18	День Героев Отечества: соревнования по настольному теннису	декабрь	педагог
19	День Конституции Российской Федерации: интеллектуально-развлекательная игра «Битва умов»	декабрь	педагог
20	Акция «Время молодых»	январь	педагог
21	«Татьянин день» (праздник студентов): участие в спортивном	январь	педагог

	празднике		
22	День снятия блокады Ленинграда: виртуальная экскурсия «Блокадной памяти страницы»	январь	педагог
23	День воинской славы России (Сталинградская битва, 1943): участие в спортивных играх	февраль	педагог
24	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества: акция «Память сильнее времени»	февраль	педагог
25	Международный день родного языка: марафон «Наедине со словом»	февраль	педагог
26	День защитников Отечества: военно-спортивный конкурс «А ну-ка, парни!»	февраль	педагог
27	Международный женский день: праздничный концерт «Мелодия весны»	март	педагог
28	Акция «Пульс жизни»	март	педагог
29	День воссоединения Крыма с Россией: акция «Крымская весна»	март	педагог
30	Квест-игра «Взгляд в будущее»	март	педагог
31	Марафон «В здоровом теле - здоровый дух»	апрель	педагог
32	Военно-спортивный конкурс «Салют»	апрель	педагог
33	Антинаркотическая акция «Здоровье молодежи - богатство России»	апрель	педагог
34	Праздник весны и труда: челлендж «Первомай шагает по планете»	май	педагог
35	День Победы: патриотический марафон «Память жива», акция «Бессмертный полк»	май	педагог
36	Фотовыставка «Красота. Молодость. Здоровье»	май	педагог

6. Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания и спорта Барчуков И.С. М.: «Кнорус», 2012;
2. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО Бурухин С.Ф. ЮРАЙТ 2020;
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Крючек Е.С., Терехина Р.Н.М.: «Академия», 2014;

4. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. М.: «Академия», 2014;
5. Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: «Просвещение», 2016;
6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Торочкова Т.Ю.М.: «Академия», 2014;
7. Теория и методика физической культуры и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. М.: «Академия», 2013;
8. Гимнастика Баршай В. М. Курысь В. Н.М. :КНОРУС2013 г.;
9. Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П. К. М.: «ВЛАДОС», 2014г.;
10. Технология формирования профессионально – педагогических умений на занятиях по гимнастике. Солодянников В.А. М.: «Физическая культура», 2015г..