

**Календарный учебный график освоения программы дополнительного образования  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Развитие гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования  
здорового опорно-двигательного аппарата»**

**1 год обучения или начальный уровень (с четырех до пяти лет)**

Цель – приобщение детей к активным занятиям по развитию управляемой гибкости.

Задачи:

- формировать познавательный интерес к организованной двигательной деятельности;
- развивать общефизические качества;
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать основы навыков правильной осанки, постановки стоп.

**2 год обучения или этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков (с пяти до шести лет)**

Цель – формирование у воспитанников морально-волевых и физических качеств, необходимых для занятий на развитие статически-активной и статико-пассивной гибкости.

Задачи:

- формировать элементарные знания о строении человеческого тела;
- обучать движениям, являющимися подготовительными для выполнения простых акробатических элементов;
- продолжать развивать общефизические качества;
- продолжать развивать гибкость, координацию движений, ловкость;
- продолжать формировать правильную осанку, постановку стоп.

**3 год обучения или углубленное изучение видов гибкости, простейших элементов акробатики (с шести до семи лет)**

Цель – углубленное освоение трех видов гибкости (динамической, статически-активной и статико-пассивной), простых элементов акробатики.

Задачи:

- углублять элементарные знания о строении человеческого тела;
- развивать быстроту выполнения в скоростно-силовых упражнениях, силовые способности, поддержание и закрепление правильной осанки, развивать все виды гибкости;
- осваивать технику правильного выполнения акробатических элементов;
- формировать навыки самоконтроля, взаимоконтроля, самопознания.