МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №644 Приморского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 644
Приморского района
г. Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 17.09. 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 644
Приморского района г.Санкт-Петербурга
_____/Т.В.Петухова/
Приказ № 234 от 18.09.2026года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Развивающая гимнастика»

Возраст обучающихся:
11-15 лет
Срок освоения:
2026-2027 уч.год

Разработчик(и)
Романова Ирина Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат ДОП

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний, воспитывать в детях трудолюбие, упорство, веру в себя в сфере гимнастики для обучающихся 11-15 лет (девочки).

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения.

К обучению по данной программе допускаются девочки:

- без опыта и умения в данном виде деятельности
- нарушение осанки и процессы роста
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям

Актуальность

Программы отвечает актуальным запросам детей и родителей, т.к. современные школьники сталкиваются с высокой учебной нагрузкой из-за чего у них остаётся мало времени на активные игры и свободное движение. Программа «развивающей гимнастики» даёт возможность компенсировать этот дефицит, снять физическое и эмоциональное средство физического развития, которое комплексно воздействует на организм и развивает гибкость, силу, координацию, прыгучесть и чувство равновесия. Родители, в свою очередь, видят в таких занятиях не только способ укрепить здоровье ребёнка, но и возможность его гармоничного развития.

Главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать физически здоровое общество.

Отличительные особенности

Программа «развивающая гимнастика» разработана с учётом особенностей общеобразовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Еженедельные знания в практических и теоретических занятиях позволят закрепить полученные знания и умения. Программа ориентирована на достижение спортивных результатов. Итоговые и промежуточные результаты будущие гимнастки показывают на отчетных мероприятиях.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем и сроки освоения программы:

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут
- объем 72 часа.
- срок 1 год

Цель программы: создать условия для гармоничного физического и личностного развития школьников через занятия гимнастикой. Это означает не просто развитие гибкости и силы, но и формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях, навыков здорового образа жизни, а так же воспитание социально значимых качеств.

Образовательные и оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья,
- формирование правильной осанки,
- освоение базовых двигательных навыков (без предмета и с предметами),
- получение знаний о гигиене, режиме дня и влиянии упражнений на организм

Развивающие задачи:

- целенаправленное совершенствование физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости),
- развитие координации,
-развитие чувства ритма и пространственной ориентировки,
- развитие творческих способностей и музыкальности.

Воспитательные задачи:

- формирование дисциплинированности и силы воли
- формирование интереса к занятиям гимнастикой
- формирование эстетического восприятия движений, а так же доброжелательного отношения к товарищам и умения работать в команде.

Планируемые результаты:

Программа отвечает за измеримые результаты, которые охватывает не только технические навыки, но и метапредметные концепции, а так же личностные качества.

Личностные:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью как к наивысшей из человеческих ценностей.
2. Овладение умением критично оценивать собственный труд.
3. Формирование навыков социально-активного поведения в обществе.

Метапредметные:

Освоение обучающимися ключевых компетенций - (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные:

По результатам освоения программы ученик освоит: базовые знания, умения и двигательные навыки в избранном виде спорта.

1. Базовые средства художественной гимнастики без предмета и с предметами (скакалка и обруч, мяч, булавы, лента)
2. Основные средства эстетической гимнастики (пластика, волны).
3. Основы спортивного судейства в художественной гимнастике (тестирование и сдача нормативов)
4. Основы акробатики и спортивной гимнастики (перевороты, кувырки)
5. Основы хореографии (танцевальная подготовка, позиции ног и рук)

Ученик получит возможность научиться:

1. Планировать, контролировать и оценивать двигательную деятельность.
2. Взаимодействовать с участниками спортивного коллектива
3. Формировать индивидуальные маршруты физической подготовки.

Формы и методы проведения занятий

Формы занятий:

- Практические занятия;
- Беседы;
- Соревнования

Методы:

Практический метод.

В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы.

В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Метод наглядности.

К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Метод упражнений.

С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и

тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

К организационно-педагогическим условиям реализации программы «развивающая гимнастика» относятся:

Язык реализации ДОП: в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 644 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на государственном языке РФ - русском.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут

Формы проведения занятий

План занятий условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок вводятся элементы хореографической и танцевальной подготовки; подводящие упражнения; упражнения с предметами.

Заключительная часть – выполнение в процессе игры.

Формы организации деятельности детей на занятии

Основными формами работы являются индивидуальные и групповые занятия.

Виды занятий:

- практические задания,
- игровые упражнения,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях и школьных мероприятиях

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковровое покрытие в зал	штук	4
2	Скакалка гимнастическая	штук	15
3	Обруч гимнастический	штук	15
4	Мяч гимнастический	штук	15
5	Лента для художественной гимнастики	штук	15
6	Булавы гимнастические	Штук (пар)	15
7	Блоки для йоги	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	1
Дополнительное оборудование			
1	Станок гимнастический	штук	3
2	Скамейка гимнастическая	штук	3
3	Стенка гимнастическая	штук	12
4	Музыкальное оборудование	штук	1
5	Насос для гимнастического мяча	штук	1
6	Пылесос бытовой	штук	1

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2026-2027 учебный год
1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (академических)			Формы контроля/ Аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		входной
2	Общая физическая подготовка	14		14	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	24		24	Текущий/ промежуточный
4	Изучение и совершенствование техники упражнений	10		10	Текущий
5	Общеразвивающие упражнения с предметами	15		10	Текущий/ промежуточный
6	Сдача нормативов	4		4	Итоговый
7	Участие в спортивных мероприятиях	4		4	Итоговый
	ИТОГО:	72			

УТВЕРЖДЕН
Приказ №_234_ от 18.09.2016
директор ГБОУ школа №644
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____Т.В.Петухова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Развивающая гимнастика» на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	26.05.2027	36	72	2 раза в неделю по 45 минут

Занятия не проводятся в период зимних и летних каникул.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 644 Приморского района Санкт-Петербурга

Рекомендации к использованию
Педагогическим советом ГБОУ школа №644
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 17.09.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №234 от 18.09.2026
Директор ГБОУ школа №644 Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Т.В. Петухова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

для обучающихся 11-15 лет
2 часа в неделю, 72 часа в год
Срок освоения: с 01.09.2026г. по 26.05.2027г.

Составитель:
Романова Ирина Владимировна
Педагог доп. образования

Санкт-Петербург

2026 год

Рабочая программа

Задачи:

Образовательные и оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья,
- формирование правильной осанки,
- освоение базовых двигательных навыков (без предмета и с предметами),
- получение знаний о гигиене, режиме дня и влиянии упражнений на организм

Развивающие задачи:

- целенаправленное совершенствование физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости),
- развитие координации,
-развитие чувства ритма и пространственной ориентировки,
- развитие творческих способностей и музыкальности.

Воспитательные задачи:

- формирование дисциплинированности и силы воли
- формирование интереса к занятиям гимнастикой
- формирование эстетического восприятия движений, а так же доброжелательного отношения к товарищам и умения работать в команде.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 15 лет.
Срок реализации программы – 1 год
Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
Группы разновозрастные.
Рекомендуемая наполняемость 10-16 человек.
Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 72.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность, и др. Развиваются физические качества: гибкость, быстрота, координация.

Дети овладевают знаниями истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов, гимнастических элементов, учатся работать в коллективе, участвуют в соревнованиях и спортивных (творческих) мероприятиях и т.д.

При планировании занятий нужно сохранить следующие принципы:

- выполнение упражнений от простого к сложному
- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений
- выполнение упражнений в обе стороны (на обе ноги)
- соблюдение правил дыхания и соответствие с дозировкой с возрастными и физическими возможностями
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы

При постоянных занятиях восстанавливается осанка, наращиваются мышцы, формируется корсет позвоночника, который является самым уязвимым местом для детей школьного и подросткового возраста.

Содержание программы

Содержание спортивной подготовки:

Виды спортивной подготовки:

-физическая (ОФП,СФП)

-техническая (б/п, предметная, хореографическая)

-психологическая

-теоретическая

-интегральная (приобретение соревновательного опыта)

Принципы спортивной подготовки:

1.Общепедагогические (дидактические) принципы:

-воспитывающего обучения

-сознательность и активность обучающихся

-наглядность

-систематичность

-доступность и индивидуализация

-прочность и прогрессирование

2.Спортивные:

-направленность к высшим достижениям

-единства всех сторон подготовки

-непрерывность и цикличность тренировочного процесса

-максимальность и постепенное повышение требований

-волнообразность динамики тренировочного процесса

3.Методические:

-опережение

-многобортность

-соразмерность

-избыточность

-моделирование

-централизация

Общая физическая подготовка (%)	15-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-25
Техническая подготовка (%)	20-25
Теоретическая подготовка (%)	15-20
Контрольные испытания (%)	13-17
Соревнования и спортивные мероприятия (%)	13-17
Восстановительные мероприятия (%)	2-4

Планируемые результаты

Личностные:
• обучающихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации и умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
• у обучающихся разовьются такие качества, как: сила воли, мужества, стойкость характера и стремление добиваться поставленных целей;
• у обучающихся сформируются общечеловеческие нормы морали и нравственности.
Метапредметные:
• у обучающихся повысятся показатели физического развития;
• у обучающихся разовьются: координация, выносливость, пластичность, гибкость, сила и уверенность в себе.
Предметные:
• обучающиеся познакомятся и усвоят основные приемы тхэквондо;
• обучающиеся получат представление о правильных формах поведения в различных ситуациях;
• обучающиеся овладеют методами самообороны;
• обучающиеся овладеют техникой выполнения специальных физических упражнений.

К а л е н д а р н ы й у ч е б н ы й г р а ф и к

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Развивающая гимнастика»
на 2026/2027 учебный год

№ п/п	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятий
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами безопасности, набор в группу			Теория
2.	Вводное занятие. Техника безопасности и набор. Ходьба на пальцах. Перекатывающий шаг. Голоп.			Теория, практика
3.	Прыжки в скакалку. Прыжки в обруч. Прыжки через скамейку.			Теория, практика
4.	«Складочка-бабочка».Сед на пальцах.			Теория, практика
5.	Прыжки в скакалку. «Складочка-бабочка».			Практика
6.	Прыжки через скакалку «крестом». Двойной прыжок в скакалку.			Теория, практика
7.	Прыжки через скакалку. Прыжки в обруч.			Практика
8.	Стойка на груди. Прыжки через скакалку.			Теория, практика
9.	Сдача нормативов по изученному материалу			Практика
10.	Переворот вперед/назад – техника выполнения.			Теория, практика
11.	Показательное выступление			Практика
12.	Переворот вперед. Бег в обруч.			Практика
13.	Шпагат. «Рыбка».			Теория, практика
14.	Переворот вперед/назад. Шпагат.			Практика
15.	Переворот назад. «Шене».			Теория, практика
16.	Ходьба по скамейке. Равновесие «ласточка».			Теория, практика
17.	Шпагат. Равновесие «ласточка».			Практика
18.	«Рыбка». Стойка на груди. Двойной прыжок в скакалку.			Практика
19.	Поперечный шпагат с скамейки - техника выполнения.			Теория, практика
20.	Кувырок вперед/назад с колен – техника выполнения.			Теория, практика
21.	Шпагат. Поперечный шпагат.			Практика
22.	Кувырок вперед/назад. Бег в обруч.			Практика
23.	Сдача нормативов по изученному материалу			Практика
24.	Равновесие «боковое» - техника выполнения. Отбивы с мячом.			Теория, практика
25.	«Колесо» - техника выполнения. «Рондат» - техника выполнения.			Теория, практика

26.	Равновесие «боковое». Отбивы с мячом. Бег в обруч.			Практика
27.	«Колесо».»Рондат».			Практика
28.	«Складочка-бабочка». Стойка на груди. «Рыбка».Круговая тренировка.			Практика
29.	Продольный шпагат. Поперечный шпагат. Прыжки в скакалку «крестом».			Практика
30.	Позиции ног и рук в хореографии. «Деми плие»-техника выполнения.			Теория, практика
31.	«Батман тандю»-техника выполнения. Прыжки в скакалку.			Теория, практика
32.	Позиции ног и рук в хореографии. «Деми плие». «Батман тандю».			Практика
33.	Показательное выступление			Практика
34.	Отбивы с мячом. «Колесо». «Рондат».			Практика
35.	Равновесие на скамейке.			Теория, практика
36.	Равновесие на скамейке. Игра на знание позиций ног и рук в хореографии.			Практика
37.	Равновесие «боковое». Двойные прыжки в скакалку назад.			Практика
38.	«Корзиночка» - техника выполнения. «Книжка» - техника выполнения. Стойка на руках у стены.			Практика
39.	«Корзиночка». «Книжка». Стойка на руках у стены.			Практика
40.	«Вертушка» на руке обручем. – техника выполнения. «Лодочка» на животе.			Теория, практика
41.	Шпагат с опоры. «Книжка».			Практика
42.	«Червячок» в упор присед –техника выполнения. Прыжки в сложенную скакалку.			Теория, практика
43.	Позиции ног в хореографии. «Батман жете» у опоры – техника выполнения.			Теория, практика
44.	«Червячок» в упор присед. Прыжки в сложенную скакалку.			Практика
45.	Позиции ног в хореографии. «Батман жете» у опоры			Практика
46.	Бросок обруча с переворачиванием.			Теория, практика
47.	«Рыбка». «Корзиночка». «Книжка».			Практика
48.	Прыжок «касаясь». –техника выполнения			Теория, практика
49.	Равновесие на скамейке.			Практика
50.	Шпагат с опоры. Прыжки через скакалку «крестом».Двойной прыжок назад.			Практика
51.	Прыжок «касаясь».			Практика
52.	Равновесие «флажок». –техника выполнения. «Колесо» на локтях. Вращение булав.			Теория, практика
53.	Прыжки в скакалку вперёд и назад. Равновесие на скамейке.			Практика
54.	Равновесие «флажок». Вращение булав			Практика

55.	Броски со скакалкой. Броски с обручем.			Практика
56.	Поворот в «пассе». «Вертушка» на ноге. Мельница булавами.			Теория, практика
57.	«Червячок» в упор присед. Равновесие «боковое».			Практика
58.	«Подкатка»- техника выполнения. Большие круги и вращение с лентой.			Теория, практика
59.	Сила спины по парам. «Книжечка-веревочка». Растяжка «цыплёнок».			Теория, практика
60.	Равновесие «крокодил»-техника выполнения. Мельница с булавами.			Теория, практика
61.	«Обвалакивание» с мячом- техника разучивания.			Теория, практика
62.	Равновесие «крокодил», «обвалакивание» с мячом. Вращение ленты.			Практика
63.	«Книжечка-веревочка». Растяжка «цыплёнок». «Подкатка». Равновесие «боковое».			Практика
64.	Соревнования внутри группы.			Практика
65.	Прыжки в скакалку. Прыжок «шагом»-техника выполнения.			Теория, практика
66.	Прыжки в обруч. Прыжок «касаясь». Прыжок «шагом».			Практика
67.	Поворот «пассе», «ласточка».			Теория, практика
68.	Круговая тренировка			Практика
69.	Прыжки в скакалку. Отработка всех пройденных поворотов, прыжков, равновесий.			Практика
70.	Сдача нормативов изученного материала.			Практика
71.	Показательное выступление			Практика

Методические и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);
- мониторинг здоровья;
- отзывы родителей.

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:
- беседы;
- видео-показ;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:
- просмотр видеозаписей;

Словесные:
- беседы;
- обсуждения.

Практические:
- практикумы;
- спортивные игры.

Этапы контроля

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - контрольные упражнения

Промежуточный контроль - открытые занятия, участие в спортивным мероприятиях по гимнастик;

Итоговый контроль - диагностика, итоговые контрольные сдачи нормативов и спортивные соревнования.

Объекты контроля

- знание истории гимнастики и правил;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам;
- мастерство, культура, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Содержание и методика контрольных упражнений

Формами аттестации являются:
- Соревнования
- Контрольные нормативы

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДОП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1).
Участие в спортивных мероприятиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

Приложение №1

Контрольные нормативы

Качество	Норматив	Оценка

Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат правый, шпагат левый (руки в стороны)	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 11-15 см от пола до бедра "1" – более 15 см от пола до бедра
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	поперечный шпагат (руки в стороны)	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост из положения стоя" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одновременным упором на руки 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. (или опуститься в положение лежа)	"5" - мост вплотную, руки к пяткам "4" – 10-15 см руки от пяток "3" - 16-20 см руки от пяток "2" – 20-25 см руки до пяток "1" – 26 см и более см руки до пяток
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд: "5"- 10-9 раз "4" – 8-7 раз "3" – 6-5 раз "2" – 4-3 раза "1" – 2-1 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки прямые на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали

		"2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	За 10 секунд: "5" – 15 раз "4" – 10 раз "3" – 8 раз "2" – 6 раз "1" – 5 и меньше раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «крокодильчик» И.П. – Стойка, руки вверх параллельно друг другу 1-2 – принимаем форму равновесия (наклон туловища вперед с руками параллельно полу, нога поднимается назад параллельно полу) Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" – 8 секунд "4" – 7 секунд "3" – 6 секунд "2" – 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: вращательное движение	Поворот пассе, руки в стороны Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация формы на большее количество вращений вокруг себя.	"5" – вращение более 720° (более двух кругов) "4" – вращение 540° (1,5 круга) "3" – вращение 360° (1 круг) "2" – вращение 180°, "1" – вращение менее 180°

Нормативная база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. 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».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 644 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петухова Тамара Веноровна, Директор

19.10.26 14:13 (MSK)

Сертификат F993AED911CE6CEAADAB337AA162869B