

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директором \_\_\_\_\_

Протокол № 12 от «29»  
августа 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_

Е.В. Чалапко  
Приказ № 596 от «29»  
августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст учащихся: 12-15 лет**

Разработчик:  
Иванова Юлия Антоновна,  
педагог дополнительного образования

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

**Структура дополнительной общеразвивающей программы  
«АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Программа «Адаптивная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа способствует развитию физических качеств, формированию ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретению навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также в рамках данной программы осуществляется тренировочный процесс по художественной гимнастике по программе Специальной Олимпиады России.

**Адресат.** Программа реализуется для учащихся 12-15 лет с интеллектуальными нарушениями, без требований к полу учащихся,

- проявляющих интерес к спортивной деятельности,
- с средним уровнем знаний в области физической культуры и спорта,
- с начальной подготовкой в области художественной гимнастики,
- с отсутствием мед.противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

**Актуальность.** Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта, возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями.

**Отличительные особенности.** Программа обладает своими отличительными особенностями, а именно отличается постановкой образовательных задач, построением учебного плана, содержанием занятий и используемыми технологиями.

**Уровень освоения.** Программа реализуется о объеме 288 часов, 1 год.

**Цель.** Целью дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивная гимнастика» ГБОУ школы №565 Кировского района Санкт-Петербурга является укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством элементов художественной гимнастики.

**Задачи.**

Обучающие:

- формировать знания об основах гимнастики и базовых элементах художественной гимнастики.
- разучивать технику выполнения основных гимнастических упражнений
- формировать навыки владения предметами (скакалка, обруч, мяч, скакалка, булава, валик)

Развивающие:

- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной спортивной деятельности;
- прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

### **Планируемые результаты.**

Личностные:

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Метапредметные:

- У учащихся, по возможности,
- будут развиты координационные способности;
- будут развиты физические качества;
- будут сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

Учащиеся, по возможности,

- будут знать изученные термины и названия гимнастических элементов,
- овладеют гимнастическими связками, базовыми элементами гимнастики,
- разучат правила поведения и техники безопасности на занятиях по гимнастике.

### **Организационно-педагогические условия.**

**Язык реализации.** Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Форма обучения.** Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации. При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Для детей с особыми образовательными потребностями программа может быть реализована через разработку индивидуальной программы развития.

**Условия набора.** Принимаются все желающие.

**Условия формирования группы.** Группа формируется разновозрастная. В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся в группу.

**Количество обучающихся в группе.** Количество обучающихся в группе по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: не менее 6 человек. Максимальное количество обучающихся в группе – 12 человек, согласно нормам формирования группы обучающихся с умственной отсталостью.

**Форма организации учебного процесса.** Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

**Формы организации занятий.** Занятия по программе проводятся всем составом группы.

**Формы проведения занятий.** Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы, а именно репетиция, соревнование.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии.** Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, в малых группах, коллективная, индивидуальная.

**Материально-техническое оснащение.** Материально-техническое оснащение включает в себя малый спортивный зал, оборудованный ковровым покрытием, мультимедийным оборудованием.

Индивидуальные принадлежности учащихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями (законными представителями): единая форма для учащихся по данной программе, по согласованию с педагогом, а также индивидуальный спортивный инвентарь (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«Адаптивная гимнастика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	2	2	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка.	44	10	34	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
3.	Специальная физическая подготовка.	20	4	16	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
4.	Основы хореографии.	60	6	54	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
5.	Основы гимнастики без предметов.	54	8	46	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
6.	Основы владения гимнастическими предметами.	102	10	92	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
7.	Итоговое занятие.	4	2	2	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>42</b>	<b>246</b>	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К дополнительной общеразвивающей программа**  
**«АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**  
**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
**ЗАДАЧИ**

**Обучающие:**

- формировать знания об основах гимнастики и базовых элементах художественной гимнастики.
- разучивать технику выполнения основных гимнастических упражнений
- формировать навыки владения предметами (скакалка, обруч, мяч, лента, булавы)

**Развивающие:**

- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной спортивной деятельности;
- прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство. Требования к одежде, обуви. Расписание занятий. Правила поведения во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при использовании спортивного инвентаря, при проведении спортивных мероприятий. Правила дорожного движения при выездных мероприятиях.

**2. Общая физическая подготовка.**

Теория. Значение рациональной осанки. Причины нарушения осанки. Изучение расположение основных суставов (локтевой сустав, тазобедренный и т.д.), парные мышцы и их взаимодействие в организме человека.

Практика. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в положении: стоя, сидя, лежа на спине. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.

**3. Специальная физическая подготовка.**

Теория. Изучение взаимодействия мышц в организме человека. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека. Музыкальный темп и ритм.

Практика. Упражнения, направленные на тренировку силы мышц рук, ног, пресса. Упражнения с утяжелителями, набивными мячами.

Разучивание базовых шагов ритмической гимнастики. Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма. Упражнение с танцевальными элементами. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.

#### **4. Основы хореографии.**

Теория. Изучение техники базовых танцевальных шагов в гимнастике. Изучение техники базовых акробатических элементов в гимнастике.

Практика. Упражнения, направленные на разучивание базовых танцевальных шагов. Танцевальные упражнения. Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением. Составление танцевальных связок. Упражнения, направленные на разучивание базовых акробатических элементов. Динамические упражнения: перевороты, повороты, перекаты, движения дугой. Статические упражнения. Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.

#### **5. Основы гимнастики без предметов.**

Теория. Закрепление техники, совершенствование ходьбы, бега, поворотов на месте и в движении. Изучение прыжковых упражнений, упражнений на равновесие.

Практика. Ходьба. На четыре шага с приседом. С поворотом на четыре шага. Два шага перекатом с носка на пятку и два шага с пятки на носок. Передвижение с различными формами ходьбы (мягким, перекатным, пружинным и др. шагами) в соответствии с музыкальным сопровождением. Бег по кругу, бег по двойному кругу. Бег стремительно мягко, пружинно, крадучись в соответствии с характером музыки. Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки по разным позициям ног, перекидной прыжок. Статические упражнения. Стойки, стойка на одной ноге. Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.

#### **6. Основы владения гимнастическими предметами.**

Теория. Изучение техники базовых элементов с гимнастическими обручами. Изучение техники базовых элементов с гимнастическими скакалками. Изучение техники базовых элементов с мячами. Изучение техники базовых элементов с гимнастической лентой. Изучение техники базовых элементов с булавами.



Практика. Упражнения с обручем: повороты, вращения, броски и ловля, прыжки в обруч и через него, маховые движения, перекаты обруча. Хваты обруча. Упражнения со скакалкой: броски, бег и прыжки через предмет, обводки с хватом за конец скакалки и движения по спирали. Способы держания мяча: на ладони, на тыльной стороне кисти, сбоку. Упражнения с мячом: броски, перекаты, выкруты, переброски, отбивы. Упражнения с гимнастической лентой: змейки, круги, спирали, переброски, броски. Упражнения с булавами: переброски, броски, малые и большие круги, мельницы.

## **7. Итоговое занятие.**

Теория. Теоретический опрос.

Практика. Выполнение разученной гимнастической связки. Показ базовых элементов гимнастики.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные:**

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

### **Метапредметные:**

У учащихся, по возможности,

- будут развиты координационные способности;
- будут развиты физические качества;
- будут сформированы коммуникативные навыки.

### **Предметные:**

Учащиеся, по возможности,

- будут знать изученные термины и названия гимнастических элементов,
- овладеют гимнастическими связками, базовыми элементами гимнастики,
- разучат правила поведения и техники безопасности на занятиях по гимнастике.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 596 от «29» августа 2024 г.

Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
дополнительной общеразвивающей программы  
«АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»  
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
<b>Вводное занятие</b>		<b>2</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Введение в «Адаптивную гимнастику».	2	
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>44</b>	
2.	Теория: Понятие о правильной осанке. Виды и причины нарушений осанки. Практика: Упражнения на развитие правильной осанки.	2	
3.	Теория: Понятие о правильной осанке. Виды и причины нарушений осанки. Практика: Упражнения на развитие правильной осанки.	2	
4.	Теория: Понятие о правильной осанке. Виды и причины нарушений осанки. Практика: Упражнения на развитие силы мышц спины.	2	
5.	Теория: Понятие о правильной осанке. Виды и причины нарушений осанки. Практика: Упражнения на развитие силы мышц спины.	2	
6.	Теория: Понятие о правильной осанке. Практика: Упражнение с гимнастическими ковриками.	2	
7.	Теория: Понятие о правильной осанке. Практика: Упражнение с гимнастическими ковриками.	2	
8.	Теория: Понятие о правильной осанке. Практика: Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнение с гимнастическими палками.	2	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

9.	Теория: Понятие о правильной осанке. Практика: Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнение с гимнастическими палками.	2	
10.	Упражнения на осанку в различных исходных положениях.	2	
11.	Упражнения на осанку в различных исходных положениях.	2	
12.	Игровые упражнения на осанку.	2	
13.	Игровые упражнения на осанку.	2	
14.	Теория: Понятие гибкости как физического качества. Упражнения на развитие гибкости.	2	
15.	Теория: Понятие гибкости как физического качества. Упражнения на развитие гибкости.	2	
16.	Упражнения на растягивания больших групп мышц.	2	
17.	Упражнения на растягивания больших групп мышц.	2	
18.	Упражнения на развитие гибкости с различным инвентарем.	2	
19.	Упражнения на развитие гибкости с различным инвентарем.	2	
20.	Упражнения на развитие гибкости в различных исходных положениях.	2	
21.	Упражнения на развитие гибкости в различных исходных положениях.	2	
22.	Игровые упражнения на развитие гибкости.	2	
23.	Игровые упражнения на развитие гибкости.	2	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>20</b>	
24.	Теория: Взаимодействие мышц в организме человека. Практика: Силовые упражнения для мышц рук.	2	
25.	Силовые упражнения для мышц рук.	2	
26.	Теория: Взаимодействие мышц в организме человека. Силовые упражнения для мышц ног.	2	
27.	Силовые упражнения для мышц ног.	2	
28.	Силовые упражнения для мышц рук.	2	
29.	Силовые упражнения для мышц рук.	2	
30.	Теория: Взаимодействие мышц в организме человека. Силовые упражнения для мышц пресса.	2	

31.	Силовые упражнения для мышц пресса.	2	
32.	Теория: Взаимодействие мышц в организме человека. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря.	2	
33.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса с использованием различного инвентаря.	2	
<b>Основы хореографии.</b>		<b>60</b>	
34.	Теория: Понятие о музыкальном темпе и ритме. Практика: Ритмическая гимнастика.	2	
35.	Теория: Понятие о музыкальном темпе и ритме. Практика: Ритмическая гимнастика.	2	
36.	Разучивание базовых шагов ритмической гимнастики.	2	
37.	Разучивание базовых шагов ритмической гимнастики.	2	
38.	Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма.	2	
39.	Упражнения на распознавание музыкального темпа и ритма.	2	
40.	Упражнение с танцевальными элементами.	2	
41.	Упражнение с танцевальными элементами.	2	
42.	Теория: Базовые шаги в хореографии. Практика: Изучение техники базовых танцевальных шагов в гимнастике.	2	
43.	Теория: Базовые шаги в хореографии. Практика: Изучение техники базовых танцевальных шагов в гимнастике.	2	
44.	Основы танцевальных шагов.	2	
45.	Основы танцевальных шагов.	2	
46.	Упражнения, направленные на разучивание базовых танцевальных шагов.	2	
47.	Упражнения, направленные на разучивание базовых танцевальных шагов.	2	
48.	Танцевальные упражнения.	2	
49.	Танцевальные упражнения.	2	
50.	Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением.	2	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

51.	Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением.	2	
52.	Составление танцевальных связок.	2	
53.	Составление танцевальных связок.	2	
54.	Теория: Основы акробатики. Практика: Упражнения, направленные на разучивание базовых акробатических элементов.	2	
55.	Теория: Основы акробатики. Практика: Упражнения, направленные на разучивание базовых акробатических элементов.	2	
56.	Базовые акробатические элементы.	2	
57.	Базовые акробатические элементы.	2	
58.	Статические акробатические упражнения.	2	
59.	Статические акробатические упражнения..	2	
60.	Динамические акробатические упражнения: перевороты, повороты, перекаты, движения дугой.	2	
61.	Динамические акробатические упражнения: перевороты, повороты, перекаты, движения дугой.	2	
62.	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.	2	
63.	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.	2	
<b>Основы гимнастики без предметов</b>		<b>8</b>	
64.	Различные виды ходьбы.	2	
65.	Различные виды ходьбы.	2	
66.	Различные виды ходьбы.	2	
67.	Ходьба на четыре шага с приседом.	2	
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
68.	Итоговое занятие за 1 полугодие. Теория: Теоретический опрос. Практика. Выполнение разученной гимнастической связки. Показ базовых элементов гимнастики.	2	
<b>Вводное занятие</b>		<b>2</b>	
69.	Инструктаж по технике безопасности.	2	
<b>Основы гимнастики без предметов</b>		<b>46</b>	

70.	Теория: Закрепление техники, совершенствование ходьбы, бега, поворотов на месте и в движении. Практика: Ходьба на четыре шага с приседом.	2	
71.	Теория: Закрепление техники, совершенствование ходьбы, бега, поворотов на месте и в движении. Практика: Ходьба с поворотом на четыре шага.	2	
72.	Теория: Закрепление техники, совершенствование ходьбы, бега, поворотов на месте и в движении. Практика: Ходьба с поворотом на четыре шага.	2	
73.	Шаги перекатом с носка на пятку, шаги перекатом с пятки на носок.	2	
74.	Шаги перекатом с носка на пятку, шаги перекатом с пятки на носок.	2	
75.	Передвижение с различными формами ходьбы (мягким, перекатным, пружинным и др. шагами) в соответствии с музыкальным сопровождением.	2	
76.	Передвижение с различными формами ходьбы (мягким, перекатным, пружинным и др. шагами) в соответствии с музыкальным сопровождением.	2	
77.	Закрепление техники, совершенствование ходьбы, бега, поворотов на месте и в движении.	2	
78.	Закрепление техники, совершенствование ходьбы, бега, поворотов на месте и в движении.	2	
79.	Ходьба, бег, повороты	2	
80.	Ходьба, бег, повороты	2	
81.	Бег по кругу, бег по двойному кругу.	2	
82.	Бег по кругу, бег по двойному кругу.	2	
83.	Теория: Изучение техники прыжковых упражнений, упражнений на равновесие. Практика: Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки по разным позициям ног, перекидной прыжок.	2	
84.	Теория: Изучение техники прыжковых упражнений, упражнений на равновесие. Практика: Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки по разным позициям ног, перекидной прыжок.	2	
85.	Теория: Изучение техники прыжковых упражнений, упражнений на равновесие. Практика: Упражнения на равновесие.	2	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

86.	Теория: Изучение техники прыжковых упражнений, упражнений на равновесие. Практика: Упражнения на равновесие.	2	
87.	Стойки, стойка на одной ноге.	2	
88.	Стойки, стойка на одной ноге.	2	
89.	Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением.	2	
90.	Танцевально-игровые задания с музыкальным сопровождением.	2	
91.	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.	2	
92.	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.	2	
<b>Основы владения гимнастическими предметами.</b>		<b>102</b>	
93.	Теория: Владение обручем. Практика: Хваты обруча.	2	
94.	Теория: Владение обручем. Практика: Хваты обруча.	2	
95.	Упражнения с обручем: повороты, вращения.	2	
96.	Упражнения с обручем: повороты, вращения.	2	
97.	Упражнения с обручем: броски и ловля.	2	
98.	Упражнения с обручем: броски и ловля.	2	
99.	Упражнения с обручем: маховые движения, перекаты обруча.	2	
100.	Упражнения с обручем: маховые движения, перекаты обруча.	2	
101.	Упражнения с обручем: прыжки в обруч и через него.	2	
102.	Упражнения с обручем: прыжки в обруч и через него.	2	
103.	Теория: Владение скакалкой. Практика: Упражнения со скакалкой: броски.	2	
104.	Теория: Владение скакалкой. Практика: Упражнения со скакалкой: броски.	2	
105.	Упражнения со скакалкой: бег и прыжки через предмет.	2	
106.	Упражнения со скакалкой: бег и прыжки через предмет.	2	
107.	Упражнения со скакалкой: обводки с хватом за конец скакалки и движения по спирали.	2	
108.	Упражнения со скакалкой: обводки с хватом за конец скакалки и движения по спирали.	2	
109.	Теория: Владение мячом. Практика: Способы держания мяча: на ладони, на тыльной стороне кисти, сбоку.	2	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

110.	Теория: Владение мячом. Практика: Способы держания мяча: на ладони, на тыльной стороне кисти, сбоку..	2	
111.	Способы держания мяча: на ладони, на тыльной стороне кисти, сбоку.	2	
112.	Способы держания мяча: на ладони, на тыльной стороне кисти, сбоку.	2	
113.	Упражнения с мячом: броски.	2	
114.	Упражнения с мячом: броски.	2	
115.	Упражнения с мячом: отбивы.	2	
116.	Упражнения с мячом: отбивы.	2	
117.	Упражнения с мячом: перекаты.	2	
118.	Упражнения с мячом: перекаты.	2	
119.	Упражнения с мячом: выкруты.	2	
120.	Упражнения с мячом: выкруты.	2	
121.	Упражнения с мячом: переброски.	2	
122.	Упражнения с мячом: переброски.	2	
123.	Теория: Владение лентой. Практика: Упражнения с гимнастической лентой: змейки, круги, спирали.	2	
124.	Теория: Владение лентой. Практика: Упражнения с гимнастической лентой: змейки, круги, спирали.	2	
125.	Упражнения с гимнастической лентой: змейки, круги, спирали.	2	
126.	Упражнения с гимнастической лентой: змейки, круги, спирали.	2	
127.	Упражнения с гимнастической лентой: переброски, броски.	2	
128.	Упражнения с гимнастической лентой: переброски, броски.	2	
129.	Упражнения с гимнастической лентой: переброски, броски.	2	
130.	Упражнения с гимнастической лентой: переброски, броски.	2	
131.	Теория: Владение булавами. Практика: Упражнения с булавами: малые и большие круги.	2	
132.	Теория: Владение булавами. Практика: Упражнения с булавами: малые и большие круги.	2	
133.	Упражнения с булавами: малые и большие круги.	2	
134.	Упражнения с булавами: малые и большие круги.	2	
135.	Упражнения с булавами: переброски, броски.	2	
136.	Упражнения с булавами: переброски, броски.	2	
137.	Упражнения с булавами: переброски, броски.	2	



138.	Упражнения с булавами: переброски, броски.	2	
139.	Упражнения с булавами: мельницы.	2	
140.	Упражнения с булавами: мельницы.	2	
141.	Упражнения с булавами: мельницы.	2	
142.	Упражнения с булавами: мельницы.	2	
143.	Повторение и обобщение.	2	
<b>Итоговое занятие.</b>		2	
144.	Итоговое занятие. Теория: Теоретический опрос. Практика. Выполнение разученной гимнастической связки. Показ базовых элементов гимнастики.	2	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Методические материалы.** Для реализации программы используются следующие педагогические технологии здоровьесберегающая и личностно-ориентированная. Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы: словесные методы (объяснение, рассказ, беседа), методы игры (подвижные игры, игры на развитие внимания), методы практической работы (упражнения, тренировка, репетиция), наглядный метод обучения (видеоматериалы).

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: видеоматериалы по художественной гимнастике.

Название дидактического средства	Вид дидактического средства	Форма дидактического средства	Назначение дидактического средства	Раздел программы
Видеоматериалы по художественной гимнастике	Видеоматериалы	Электронный образовательный ресурс	Овладение гимнастическими предметами	Основы владения гимнастическими предметами

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. Учебно-методическое пособие - СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
2. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. – М.: Спорт, 2015.- 120с. (Библиотечка тренера)/ И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведев, Р. Н. Терехина
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко - Москва, 2003г.
4. Годик, М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Бирамидзе, Т.Г. Киселева –М.: Советский спорт, 1991.
5. Звездочкин В.А. Классический танец: учебник для студентов вузов. / В.А. Звездочкин. –М.: ВЛАДОС, 2003.
6. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская–Минск: Полымя, 2005.

Список литературы для учащихся:

1. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник. Часть 1. / Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. / Под ред. Винер И.А. – М.: Просвещение, 2022
2. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. Часть 2. / Винер И.А. – М.: Просвещение, 2023

3. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019
4. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.
5. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.

Список литературы для родителей:

6. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. Учебно-методическое пособие - СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
7. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. – М.: Спорт, 2015.- 120с. (Библиотечка тренера)/ И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведев, Р. Н. Терехина
8. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко - Москва, 2003г.
9. Годик, М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Бирамидзе, Т.Г. Киселева –М.: Советский спорт, 1991.
10. Звездочкин В.А. Классический танец: учебник для студентов вузов. / В.А. Звездочкин. –М.: ВЛАДОС, 2003.
11. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская–Минск: Полымя, 2005.

**Оценочные материалы.** Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программам проводятся:

Входной контроль. Проводится в начале учебного года с целью оценки стартового уровня знаний и умений, природных физических качеств учащихся. Формы: наблюдение, анализ выполнения заданий педагога.

Текущий контроль. Проводится на занятиях в течение всего учебного года с целью отслеживания уровня освоения учебного материала программы в формах: педагогическое наблюдение педагога с целью анализа качества выполнения учащимися учебных заданий.

При проведении текущего контроля используются следующие диагностические методики: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением конкретного учебного задания происходит по показателям: включенность учащегося в занятие; самостоятельность в выполнении задания; интерес к выполнению задания; качество выполнения задания; коммуникабельность на занятии. Показатель «Качество выполнения задания» тесно связан с планируемыми предметными образовательными результатами, заложенных в рамках изучения разделов. Результаты текущего контроля фиксируются в Карте

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

«Информационная карта педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на учебном занятии» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), утвержденных в учреждении.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие учебного года с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы в формах: измерения показателя предметного уровня, педагогического наблюдения с целью анализа педагогом динамики качества выполнения учебных заданий учащимися, участия и достижения учащихся в творческих конкурсных мероприятиях, анализ приобретенных личностных результатов.

При проведении промежуточной аттестации используются следующие диагностические методики: тест, наблюдение, анализ результатов деятельности.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения предметных результатов проводится в форме измерения предметных результатов (знание теории, терминов, технологий и др.) на основании проведения теста по пройденным темам программы. Тестовое задание содержит не менее 10 вопросов по темам программы. Количество вопросов Тестового задания отражает степень детализации раскрытия тем, уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы. Уровень результативности учащихся определяется из расчета отношения правильных ответов к общему количеству вопросов тестового задания: - свыше 0,8 правильных ответов – высокий уровень (В); - 0,7 – 0,8 правильных ответов – средний уровень (С); - 0,6 и ниже – низкий уровень (Н). Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Карте «Информационная карта результатов выполнения тестовых заданий учащимися» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), утвержденных в учреждении.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения метапредметных результатов проводится в форме педагогического наблюдения по показателям, отражающим развивающие задачи программы, заложенные в рамках изучения разделов программы. Результаты промежуточной аттестации достижения метапредметных результатов фиксируются в Карте «Информационная карта педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на учебном занятии» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), в которой количественные показатели наблюдения суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) деятельности учащегося на конкретном занятии.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения личностных результатов проводится в форме педагогического наблюдения и анализа показателей, отражающих воспитательные задачи программы, достигнутых в рамках соответствующего уровня

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2

программы. Результаты промежуточной аттестации достижения личностных результатов фиксируются в Карте «Информационная карта продуктивно-творческой деятельности учащихся» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), в которой количественные показатели наблюдения суммируются, определяется уровень (высокий, средний, низкий) личностных достижений учащегося.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в Карту «Итоговая информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие», в которой количественные показатели предметных, метапредметных, личностных достижений суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (В) - Общая сумма 9-8 баллов; Средний уровень результативности (С) - Общая сумма 7-5 баллов; Низкий уровень результативности (Н) - Общая сумма 1-4 балла. (Здесь вы ориентируетесь на те контрольно-измерительные материалы, которые приняты в вашем ОУ)

Итоговый контроль. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы. Формы, диагностические методики и формы фиксации итогового контроля аналогичны используемым для промежуточной аттестации. Показатели охватывают все пройденные темы по программе. Результат итогового контроля по каждому из видов результатов сводится в Карту «Итоговая информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы».

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 596 от «29» августа 2024 г.

Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**  
на 2024-2025 учебный год

№ группы	Год обучения	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	Иванова Ю.А	02.09.2024	23.05.2025	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

18.09.24 21:00 (MSK)

Сертификат 3677127B3E440D6588C91FB5A8E64AD2