Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 28.08.2026 № 139
Директор _____ Е.В. Поздняков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Срок освоения: 1 год (36 недель)
Объём программы: 72 часа
Возраст обучающихся: 6–11 лет

Разработчик:
_____,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» (общая физическая подготовка) (далее — Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- 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»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге» (в редакции распоряжения от 25.03.2025 № 310-р);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Министерство просвещения Российской Федерации, 2023);
- методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ» (Комитет по образованию Санкт-Петербурга, ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022);
- Устав и локальные нормативные акты ГБОУ средней школы № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Основные характеристики программы

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 1–4 классов в возрасте от 6 до 11 лет, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, независимо от уровня их физической подготовленности. Программа реализуется в двух возрастных группах: 6–8 лет (1–2 классы) и 9–11 лет (3–4 классы); для каждой группы разработаны отдельная рабочая программа и календарно-тематический план.

Актуальность программы. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и детско-юношеского спорта: Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года определяют приоритетом укрепление здоровья детей, повышение их двигательной активности и доступности занятий физической культурой; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО ориентирует на систематическую физическую подготовку с младшего школьного возраста.

Программа отвечает социальному заказу общества и запросам семьи: родители младших школьников заинтересованы в дополнительных занятиях физической культурой, которые проходят в школе сразу после уроков, укрепляют здоровье, формируют правильную осанку и привычку к движению. Программа учитывает региональные потребности Санкт-Петербурга в развитии школьного спорта и подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Программа решает актуальные проблемы детей младшего школьного возраста: недостаток двигательной активности в связи с учебной нагрузкой, нарушения осанки, недостаточное развитие гибкости, координации и ловкости. Гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры и упражнения с предметами благоприятно воздействуют на все системы организма, укрепляют мышечный корсет и развивают вестибулярный аппарат.

Отличительные особенности программы. Программа разработана с использованием дополнительной общеразвивающей программы «Развивающая гимнастика» (автор-составитель Т.А. Волкова): из неё заимствованы содержание и методика обучения гимнастическим упражнениям (равновесия, прогибы, «Лодочка», «Качели», «Ножницы», мосты, шпагаты, складки, стойки) и акробатическим элементам (группировки, перекаты, кувырки, колесо), упражнения с предметами и подвижные игры. Программа дополнена разделами общей физической подготовки и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО и адаптирована к режиму занятий 1 академический час 2 раза в неделю.

Уровень освоения программы — общекультурный.

Объём и срок освоения программы. Срок освоения — 1 год (36 учебных недель). Объём программы для каждой группы — 72 академических часа (72 занятия по 1 академическому часу, 2 раза в неделю). Продолжительность академического часа — 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы — укрепление здоровья и развитие основных физических качеств обучающихся 6–11 лет средствами общей физической подготовки, гимнастики, акробатики и подвижных игр.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с правилами безопасного поведения на занятиях, основами гигиены, режима дня, правильной осанки и комплексом ГТО;
- обучить строевым упражнениям, основным видам ходьбы, бега и прыжков;
- обучить гимнастическим и акробатическим упражнениям, упражнениям с предметами, приёмам страховки и помощи;
- научить играть в подвижные игры и участвовать в эстафетах по правилам.

Развивающие:

- развить гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость и координацию движений;
- сформировать правильную осанку и укрепить мышечный корсет;
- сформировать навыки самоконтроля на занятиях.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, организованность, смелость и взаимовыручку;
- сформировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и потребность в здоровом образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы — государственный язык Российской Федерации — русский.

Форма обучения — очная.

Особенности реализации программы. Сетевая форма, модульный принцип и дистанционные образовательные технологии не используются.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа не является адаптированной. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья возможно при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой на основании заключения врача.

Условия набора на обучение. На обучение принимаются все желающие обучающиеся 1–4 классов (6–11 лет) при наличии медицинской справки (заключения) о допуске к занятиям физической культурой. Обучающиеся 1–2 классов зачисляются в группу 6–8 лет, 3–4 классов — в группу 9–11 лет. Предварительный отбор не проводится; в течение года возможен дополнительный набор при наличии свободных мест. Наполняемость группы — 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

- форма организации занятий — аудиторная: занятия проводятся в спортивном зале школы;

– формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, игровое занятие, круговая тренировка, занятие-эстафета, контрольное занятие, открытое занятие с показательными выступлениями;
– формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, в парах (взаимная страховка), индивидуальная, поточная (круговая).

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу: группа 6–8 лет — среда и пятница, 13.35–14.20; группа 9–11 лет — понедельник и среда, 15.15–16.00. Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части; теоретический материал излагается в начале занятия в форме короткой беседы (0,5 академического часа на тему), остальное время отводится практике. Упражнения на гибкость выполняются только после разминки, акробатические элементы — на матах со страховкой педагога. В течение года проводятся весёлые старты, итоговое открытое занятие с показательными выступлениями, на которое приглашаются родители (законные представители). Занятия, выпадающие на нерабочие праздничные дни, переносятся на дни осенних и весенних школьных каникул, что позволяет выполнить объём программы до 31 мая.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение.

Вид оснащения	Перечень
Помещение	спортивный зал, раздевалки
Оборудование	гимнастические маты и дорожки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; перекладина (высокая и низкая)
Спортивный инвентарь	скакалки (короткие и большая); обручи; резиновые мячи; набивные мячи 1 кг; мячи для метания; гимнастические палки; фишки (конусы)
Приборы и инструменты	секундомер, свисток, рулетка, линейка для теста на гибкость
Технические средства обучения	музыкальный центр (аудиосистема); ноутбук, проектор (экран)
Программное обеспечение и ЭОР	музыкальное сопровождение для разминки и комплексов упражнений; презентации и видеоролики по темам программы

Планируемые результаты

Предметные:

– знание правил безопасного поведения на занятиях, основ гигиены, режима дня, правильной осанки и испытаний комплекса ГТО;
– выполнение строевых упражнений, основных видов ходьбы, бега и прыжков;
– выполнение гимнастических и акробатических упражнений и упражнений с предметами в объёме, соответствующем возрасту;
– соблюдение правил подвижных игр и эстафет.

Метапредметные:

– прирост показателей физической подготовленности по результатам контрольных нормативов;

- умение сохранять правильную осанку и равновесие, контролировать своё самочувствие;
- умение выполнять упражнения по показу и инструкции, оценивать правильность выполнения.

Личностные:

- дисциплинированность, организованность, смелость, готовность помочь товарищу;
- интерес к занятиям физической культурой, привычка к утренней зарядке и здоровому образу жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен для каждой возрастной группы. Последовательность и названия разделов едины для всех групп; распределение часов и содержание разделов определяются возрастом обучающихся и раскрываются в рабочих программах.

Учебный план. Группа 6–8 лет (1–2 классы)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	2	2	опрос, викторина
3	Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки	10	0,5	9,5	педагогическое наблюдение
4	Гимнастические упражнения	14	1	13	педагогическое наблюдение, зачёт
5	Акробатические упражнения	10	1	9	педагогическое наблюдение, зачёт
6	Упражнения с предметами	8	0,5	7,5	педагогическое наблюдение, зачёт
7	Подвижные игры и эстафеты	14	0,5	13,5	педагогическое наблюдение
8	Развитие физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0,5	7,5	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия	2	0	2	контрольные нормативы, зачёт
10	Итоговое занятие	1	0	1	открытое занятие
	Итого	**72**	**6**	**66**	

Учебный план. Группа 9–11 лет (3–4 классы)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	2	2	опрос, викторина
3	Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки	8	0,5	7,5	педагогическое наблюдение
4	Гимнастические упражнения	14	1	13	педагогическое наблюдение, зачёт
5	Акробатические упражнения	12	1	11	педагогическое наблюдение, зачёт
6	Упражнения с предметами	8	0,5	7,5	педагогическое наблюдение, зачёт
7	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5	педагогическое наблюдение
8	Развитие физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12	0,5	11,5	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия	2	0	2	контрольные нормативы, зачёт
10	Итоговое занятие	1	0	1	открытое занятие
	Итого	**72**	**6**	**66**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Учебных недель	Количество занятий	Количество часов	Режим занятий
6–8 лет	16.09.2026	28.05.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час — 45 минут); среда, пятница, 13.35–14.20
9–11 лет	16.09.2026	31.05.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час — 45 минут); понедельник, среда, 15.15–16.00

Обучение начинается 15.09.2026; первое занятие обеих групп — 16.09.2026 (среда). Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время. В нерабочие праздничные дни занятия не проводятся: группа 6–8 лет — 04.11.2026, 01.01.2027, 06.01.2027, 08.01.2027; группа 9–11 лет — 04.11.2026, 04.01.2027, 06.01.2027, 22.02.2027, 08.03.2027, 03.05.2027, 10.05.2027. Для выполнения объёма программы до конца мая в период школьных каникул проводятся дополнительные занятия в то же время по расписанию группы: группа 6–8 лет — 29.10.2026 и 01.04.2027 (четверг, 13.35–14.20); группа 9–11 лет — 27.10.2026 (вторник), 29.10.2026 (четверг), 30.03.2027 (вторник), 01.04.2027 (четверг), 02.04.2027 (пятница), 15.15–16.00. Последнее занятие: группа 6–8 лет — 28.05.2027, группа 9–11 лет — 31.05.2027. Промежуточная аттестация — 30.12.2026, итоговая аттестация: группа 6–8 лет — 21.05.2027, группа 9–11 лет — 24.05.2027.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 6–8 ЛЕТ (1–2 КЛАССЫ)

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 1–2 классов (6–8 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю (среда, пятница, 13.35–14.20) по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут; объём — 72 часа.

Ведущий метод — игровой. Обучающиеся осваивают строевые упражнения, основные виды ходьбы, бега и прыжков, простейшие гимнастические (равновесия, «Лодочка», «Качели», «Ножницы», прогибы, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, шпагаты) и акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки), упражнения с предметами. Сложные элементы выполняются на матах, со страховкой педагога; нагрузка дозируется с учётом быстрой утомляемости детей, упражнения на гибкость выполняются после разминки.

Структура занятия: подготовительная часть (10 мин) — построение, разминка; основная часть (25–30 мин) — разучивание упражнений, подвижная игра; заключительная часть (5–10 мин) — упражнения на восстановление дыхания и осанку, подведение итогов. Теоретический материал излагается в начале занятия в форме короткой беседы.

Цель и задачи

Цель: Укрепление здоровья и развитие основных физических качеств обучающихся 6–8 лет через освоение доступных гимнастических, акробатических упражнений и подвижных игр.

Обучающие задачи:

- познакомить с правилами безопасного поведения на занятиях, основами гигиены, режима дня и правильной осанки;
- обучить строевым упражнениям, основным видам ходьбы, бега и прыжков;
- обучить простейшим гимнастическим и акробатическим упражнениям и упражнениям с предметами;
- научить играть в подвижные игры и участвовать в эстафетах по правилам.

Развивающие задачи:

- развить гибкость, ловкость, быстроту, координацию и чувство равновесия;
- сформировать правильную осанку;
- развить внимание и умение выполнять упражнения по показу и инструкции.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательность и взаимовыручку;
- сформировать интерес к занятиям физической культурой и привычку к утренней зарядке.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч: теория — 0 ч, практика — 1 ч)

Практика: знакомство с группой и залом; инструктаж по технике безопасности в форме игровых заданий; выполнение простейших упражнений под музыку; входная диагностика физической подготовленности.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни (4 ч: теория — 2 ч, практика — 2 ч)

Теория: правила поведения и безопасности в спортивном зале, спортивная форма; режим дня и личная гигиена; правильная осанка; комплекс ГТО.

Практика: разучивание комплекса утренней зарядки; упражнения для проверки осанки у стены; викторина «Здоровым быть здорово!».

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки (10 ч: теория — 0,5 ч, практика — 9,5 ч)

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: построение в шеренгу и колонну, повороты на месте, перестроения в движении; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой; бег в колонне, с изменением направления, с захлёстыванием голени, с ускорением, челночный бег; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжок в длину с места; ритмические приседания и прыжки.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Гимнастические упражнения (14 ч: теория — 1 ч, практика — 13 ч)

Теория: правила выполнения гимнастических упражнений; подготовительные упражнения для шпагатов.

Практика: равновесия на двух и одной ноге; «Качели», «Лодочка», «Ножницы»; прогибы на коленях; стойка на лопатках («берёзка»); полумост, мост из положения лёжа; складки вперёд ноги вместе и врозь; шпагаты — скольжение на правую и левую ногу; комплексы упражнений на гибкость и для осанки.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 5. Акробатические упражнения (10 ч: теория — 1 ч, практика — 9 ч)

Теория: группировка и правила безопасности; подводящие упражнения для кувырка вперёд.

Практика: группировка сидя, лёжа, в приседе; перекаты; кувырок вперёд, кувырок боковой в группировке, кувырки вперёд слитно; подводящие упражнения для кувырка назад и колеса; акробатическая связка «перекат — кувырок — стойка на лопатках».

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 6. Упражнения с предметами (8 ч: теория — 0,5 ч, практика — 7,5 ч)

Теория: правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: прыжки на скакалке на двух и одной ноге, на время; крутка обруча на руке и талии, прыжки через обруч, перекат обруча партнёру; броски и ловля мяча, упражнения с мячом в парах; наклоны, повороты, прогибы с гимнастической палкой.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 7. Подвижные игры и эстафеты (14 ч: теория — 0,5 ч, практика — 13,5 ч)

Теория: правила подвижных игр и эстафет.

Практика: игры «Салки», «Совушка», «Пятнашки», «Два Мороза», «Мяч соседу», «Мяч в кругу», «День и ночь», «Запрещённое движение», «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Затейники», «Попади в цель»; эстафеты с бегом, обручами, скакалками, мячами, гимнастическими палками; весёлые старты.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Развитие физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (8 ч: теория — 0,5 ч, практика — 7,5 ч)

Теория: физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Практика: бег 30 м, старты; упражнения с собственным весом; равномерный бег; полоса препятствий; метание мяча в цель; техника выполнения испытаний комплекса ГТО I ступени; подготовка к сдаче нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 9. Контрольные занятия (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт.*

Раздел 10. Итоговое занятие (1 ч: теория — 0 ч, практика — 1 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательные выступления с гимнастическими и акробатическими связками, весёлые старты, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает правила поведения на занятиях, основы гигиены, режима дня и правильной осанки;
- выполняет строевые упражнения, основные виды ходьбы, бега и прыжков;
- выполняет простейшие гимнастические и акробатические упражнения и упражнения с предметами;
- соблюдает правила подвижных игр и эстафет.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах по гибкости, ловкости и быстроте;
- сохраняет правильную осанку и равновесие при выполнении упражнений;
- выполняет упражнения по показу и словесной инструкции.

Личностные:

- соблюдает дисциплину, доброжелательно относится к товарищам, помогает им;
- проявляет интерес к занятиям, выполняет утреннюю зарядку.

Календарно-тематический план. Группа 6–8 лет (1–2 классы)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час — 45 минут); среда, пятница, 13.35–14.20. Обучение — с 15.09.2026 по 28.05.2027; 72 занятия, 72 часа. Дополнительные занятия 29.10.2026 и 01.04.2027 (четверг, школьные каникулы, 13.35–14.20) проводятся взамен занятий, выпадающих на праздничные дни. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	16.09.26		1	Вводное занятие. Знакомство с группой и залом. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика	0	1	1	входная диагностика
2	18.09.26		2	Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Спортивная форма	0,5	0,5	1	опрос
3	23.09.26		4	Гимнастические упражнения: правила выполнения. Равновесия на двух и одной ноге	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
4	25.09.26		7	Правила подвижных игр и эстафет. Игры «Салки», «Совушка»	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
5	30.09.26		3	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, повороты на месте	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
6	02.10.26		5	Акробатика: группировка и правила безопасности	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
7	07.10.26		6	Упражнения со скакалкой: правила выполнения, прыжки на двух ногах	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
8	09.10.26		8	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
9	14.10.26		4	Упражнения «Качели» и «Лодочка»	0	1	1	педагогическое наблюдение
10	16.10.26		7	Игры «Пятнашки», «Два Мороза»	0	1	1	педагогическое наблюдение
11	21.10.26		3	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	0	1	1	педагогическое наблюдение
12	23.10.26		5	Группировка сидя, лёжа, в приседе	0	1	1	педагогическое наблюдение
13	28.10.26		4	Упражнение «Ножницы», складка вперёд сидя	0	1	1	педагогическое наблюдение
14	29.10.26		7	Эстафеты с бегом	0	1	1	педагогическое наблюдение
15	30.10.26		6	Упражнения с обручем: крутка на руке, прыжки через обруч	0	1	1	педагогическое наблюдение
16	06.11.26		8	Развитие быстроты: бег 30 м, старты	0	1	1	педагогическое наблюдение
17	11.11.26		3	Бег в колонне, с изменением направления, с захлёстыванием голени	0	1	1	педагогическое наблюдение
18	13.11.26		4	Прогибы на коленях	0	1	1	педагогическое наблюдение
19	18.11.26		5	Перекаты вперёд-назад и в стороны в группировке	0	1	1	педагогическое наблюдение
20	20.11.26		7	Игры «Мяч соседу», «Мяч в кругу»	0	1	1	педагогическое наблюдение
21	25.11.26		2	Режим дня и личная гигиена школьника. Утренняя зарядка	0,5	0,5	1	опрос
22	27.11.26		6	Упражнения с мячом: броски и ловля	0	1	1	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
23	02.12.26		8	Развитие силы: упражнения с собственным весом	0	1	1	педагогическое наблюдение
24	04.12.26		4	Шпагаты: подготовительные упражнения	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
25	09.12.26		7	Эстафеты с обручами и скакалками	0	1	1	педагогическое наблюдение
26	11.12.26		3	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	0	1	1	педагогическое наблюдение
27	16.12.26		5	Кувырок вперёд: подводящие упражнения	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
28	18.12.26		4	Стойка на лопатках («берёзка»)	0	1	1	педагогическое наблюдение
29	23.12.26		7	Игры на внимание «День и ночь», «Запрещённое движение»	0	1	1	педагогическое наблюдение
30	25.12.26		6	Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты, прогибы	0	1	1	педагогическое наблюдение
31	30.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы, зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям	0	1	1	контрольные нормативы, зачёт
32	13.01.27		8	Развитие выносливости: равномерный бег	0	1	1	педагогическое наблюдение
33	15.01.27		3	Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу	0	1	1	педагогическое наблюдение
34	20.01.27		5	Кувырок вперёд в группировке	0	1	1	педагогическое наблюдение
35	22.01.27		4	Полумост, мост из положения лёжа	0	1	1	педагогическое наблюдение
36	27.01.27		7	Игры с прыжками «Удочка», «Прыжки по кочкам»	0	1	1	педагогическое наблюдение
37	29.01.27		2	Правильная осанка и как её сохранить	0,5	0,5	1	опрос
38	03.02.27		4	Складки вперёд ноги вместе и врозь	0	1	1	педагогическое наблюдение
39	05.02.27		7	Эстафеты с мячами	0	1	1	педагогическое наблюдение
40	10.02.27		3	Перестроения в движении. Ходьба и бег змейкой	0	1	1	педагогическое наблюдение
41	12.02.27		5	Кувырок боковой в группировке	0	1	1	педагогическое наблюдение
42	17.02.27		6	Прыжки на скакалке на одной ноге	0	1	1	педагогическое наблюдение
43	19.02.27		8	Развитие ловкости: полоса препятствий	0	1	1	педагогическое наблюдение
44	24.02.27		4	Шпагаты: скольжение на правую и левую ногу	0	1	1	педагогическое наблюдение
45	26.02.27		7	Игра «Охотники и утки»	0	1	1	педагогическое наблюдение
46	03.03.27		3	Прыжок в длину с места	0	1	1	педагогическое наблюдение
47	05.03.27		5	Кувырок назад: подводящие упражнения	0	1	1	педагогическое наблюдение
48	10.03.27		4	Равновесия на одной ноге с разными положениями рук	0	1	1	педагогическое наблюдение
49	12.03.27		7	Эстафеты с гимнастическими палками	0	1	1	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
50	17.03.27		6	Перекат обруча партнёру, крутка на талии	0	1	1	педагогическое наблюдение
51	19.03.27		8	Метание мяча в цель	0	1	1	педагогическое наблюдение
52	24.03.27		3	Бег с ускорением. Челночный бег	0	1	1	педагогическое наблюдение
53	26.03.27		4	Комплекс упражнений на гибкость	0	1	1	педагогическое наблюдение
54	31.03.27		5	Колесо: подводящие упражнения	0	1	1	педагогическое наблюдение
55	01.04.27		7	Игры «Море волнуется», «Затейники»	0	1	1	педагогическое наблюдение
56	02.04.27		2	Что такое комплекс ГТО. Викторина «Здоровым быть здорово!»	0,5	0,5	1	викторина
57	07.04.27		6	Упражнения с мячом в парах	0	1	1	педагогическое наблюдение
58	09.04.27		8	Испытания комплекса ГТО I ступени: техника выполнения	0	1	1	педагогическое наблюдение
59	14.04.27		4	Мост из положения лёжа: совершенствование	0	1	1	зачёт
60	16.04.27		7	Весёлые старты	0	1	1	педагогическое наблюдение
61	21.04.27		3	Ритмические приседания и прыжки под счёт	0	1	1	педагогическое наблюдение
62	23.04.27		5	Кувырки вперёд слитно	0	1	1	зачёт
63	28.04.27		4	Комплекс упражнений для осанки	0	1	1	педагогическое наблюдение
64	30.04.27		7	Игры с метанием «Попади в цель»	0	1	1	педагогическое наблюдение
65	05.05.27		6	Прыжки на скакалке на время	0	1	1	зачёт
66	07.05.27		8	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	1	1	педагогическое наблюдение
67	12.05.27		3	Сочетание ходьбы, бега и прыжков	0	1	1	педагогическое наблюдение
68	14.05.27		5	Акробатическая связка: перекат — кувырок — стойка на лопатках	0	1	1	педагогическое наблюдение
69	19.05.27		4	Совершенствование гимнастических упражнений	0	1	1	зачёт
70	21.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы, зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям	0	1	1	контрольные нормативы, зачёт
71	26.05.27		7	Подвижные игры по выбору обучающихся	0	1	1	педагогическое наблюдение
72	28.05.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательные выступления, весёлые старты, подведение итогов года	0	1	1	открытое занятие
				Итого	**6**	**66**	**72**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 9–11 ЛЕТ (3–4 КЛАССЫ)

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 3–4 классов (9–11 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю (понедельник, среда, 15.15–16.00) по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут; объём — 72 часа.

По сравнению с младшей группой содержание усложняется: изучаются мост из положения стоя, стойка на голове (подводящие упражнения), кувырок назад, колесо, акробатические и гимнастические связки, прыжки на большой скакалке, упражнения с набивным мячом, подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО II ступени. Сложные элементы выполняются на матах со страховкой; обучающиеся осваивают приёмы взаимной страховки и помощи.

Структура занятия: подготовительная часть (10 мин) — построение, разминка; основная часть (25–30 мин) — изучение и совершенствование упражнений, игра или эстафета; заключительная часть (5–10 мин) — восстановительные упражнения, подведение итогов.

Цель и задачи

Цель: Развитие основных физических качеств и укрепление здоровья обучающихся 9–11 лет средствами общей физической подготовки, гимнастики и акробатики, подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Обучающие задачи:

- познакомить с влиянием физических упражнений на организм, основами закаливания, самоконтроля и профилактики нарушений осанки, комплексом ГТО;
- обучить строевым упражнениям, видам ходьбы, бега и прыжков, технике выполнения испытаний комплекса ГТО;
- обучить гимнастическим и акробатическим упражнениям и связкам, приёмам страховки и помощи;
- научить выполнять упражнения с предметами и играть в подвижные игры по правилам.

Развивающие задачи:

- развить силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки самоконтроля.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, целеустремлённость, смелость и взаимовыручку;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч: теория — 0 ч, практика — 1 ч)

Практика: знакомство с группой и залом; инструктаж по технике безопасности в форме игровых заданий; выполнение простейших упражнений под музыку; входная диагностика физической подготовленности.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни (4 ч: теория — 2 ч, практика — 2 ч)

Теория: правила поведения и безопасности на занятиях; влияние физических упражнений на организм; режим дня, закаливание, гигиена; осанка и профилактика её нарушений; самоконтроль; комплекс ГТО — история, ступени, испытания.

Практика: разучивание комплекса утренней гимнастики; определение пульса; викторина.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки (8 ч: теория — 0,5 ч, практика — 7,5 ч)

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: построения и перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба и бег с различными положениями рук и ног; бег с изменением направления и скорости, челночный бег, бег на выносливость; прыжки на двух и одной ноге, многоскоки, прыжок в длину с места и с разбега, прыжки через препятствия.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Гимнастические упражнения (14 ч: теория — 1 ч, практика — 13 ч)

Теория: техника выполнения гимнастических упражнений и страховка; мост из положения стоя.

Практика: равновесия; прогибы на коленях, «Лодочка», «Качели»; мост из положения лёжа и стоя с помощью; шпагаты — скольжение на правую и левую ногу, подготовительные упражнения для поперечного шпагата; стойка на лопатках; подводящие упражнения для стойки на голове с помощью; складки вперёд; комплексы на гибкость и для осанки; гимнастическая связка.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 5. Акробатические упражнения (12 ч: теория — 1 ч, практика — 11 ч)

Теория: группировка, страховка и помощь; техника кувырка назад.

Практика: перекаты; кувырок вперёд и назад, кувырки слитно; кувырки боковые в группировке и в шпагате; колесо с опорой на обе руки, колесо на одну руку (ознакомление); акробатическая связка из 3–4 элементов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 6. Упражнения с предметами (8 ч: теория — 0,5 ч, практика — 7,5 ч)

Теория: правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: прыжки на скакалке на одной и двух ногах, на время; прыжки на большой скакалке; крутка обруча на талии и руке, прыжки через обруч; упражнения с мячом в парах и тройках; упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом 1 кг; комплекс упражнений с предметами под музыку.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 7. Подвижные игры и эстафеты (10 ч: теория — 0,5 ч, практика — 9,5 ч)

Теория: правила подвижных игр и эстафет.

Практика: игры «Салки», «Вызов номеров», «Перестрелка», «Мяч капитану», «Охотники и утки»; игры на внимание и реакцию; эстафеты с бегом, прыжками, обручами, скакалками, мячами, гимнастическими палками; весёлые старты; игры по выбору обучающихся.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Развитие физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (12 ч: теория — 0,5 ч, практика — 11,5 ч)

Теория: физические качества и способы их развития.

Практика: бег 30 м, старты из разных положений; подтягивание, отжимания, поднимание туловища; смешанное передвижение; полоса препятствий; круговая тренировка; метание мяча на дальность и в цель; техника выполнения испытаний комплекса ГТО II ступени (отжимания, поднимание туловища, наклон вперёд, прыжок в длину); подготовка к сдаче нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 9. Контрольные занятия (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт.*

Раздел 10. Итоговое занятие (1 ч: теория — 0 ч, практика — 1 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательные выступления с гимнастическими и акробатическими связками, весёлые старты, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает влияние физических упражнений на организм, основы закаливания, самоконтроля, профилактики нарушений осанки, испытания комплекса ГТО;
- выполняет строевые упражнения, виды ходьбы, бега и прыжков, испытания комплекса ГТО по технике;
- выполняет гимнастические и акробатические упражнения и связки, применяет приёмы страховки и помощи;
- выполняет упражнения с предметами, соблюдает правила подвижных игр и эстафет.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах;
- сохраняет правильную осанку, контролирует своё самочувствие;
- оценивает правильность выполнения упражнения и исправляет ошибки.

Личностные:

- проявляет целеустремлённость и смелость, помогает товарищам;

– проявляет интерес к занятиям физической культурой и к сдаче нормативов ГТО.

Календарно-тематический план. Группа 9–11 лет (3–4 классы)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час — 45 минут); понедельник, среда, 15.15–16.00. Обучение — с 15.09.2026 по 31.05.2027; 72 занятия, 72 часа. Дополнительные занятия 27.10.2026 (вторник), 29.10.2026 (четверг), 30.03.2027 (вторник), 01.04.2027 (четверг), 02.04.2027 (пятница) проводятся в период школьных каникул в 15.15–16.00 взамен занятий, выпадающих на праздничные дни. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	16.09.26		1	Вводное занятие. Знакомство с группой и залом. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика	0	1	1	входная диагностика
2	21.09.26		2	Правила поведения и безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5	1	опрос
3	23.09.26		4	Гимнастические упражнения: техника и страховка. Равновесия	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
4	28.09.26		5	Акробатика: группировка, страховка и помощь	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
5	30.09.26		8	Физические качества и способы их развития	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
6	05.10.26		7	Правила подвижных игр и эстафет. Игры «Салки», «Вызов номеров»	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
7	07.10.26		3	Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте и в движении	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
8	12.10.26		6	Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
9	14.10.26		4	Прогибы на коленях, «Лодочка», «Качели»	0	1	1	педагогическое наблюдение
10	19.10.26		5	Перекаты в группировке	0	1	1	педагогическое наблюдение
11	21.10.26		8	Развитие быстроты: бег 30 м, старты из разных положений	0	1	1	педагогическое наблюдение
12	26.10.26		7	Эстафеты с бегом и прыжками	0	1	1	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		4	Мост из положения лёжа	0	1	1	педагогическое наблюдение
14	28.10.26		3	Ходьба и бег с различными положениями рук и ног	0	1	1	педагогическое наблюдение
15	29.10.26		6	Прыжки на большой скакалке	0	1	1	педагогическое наблюдение
16	02.11.26		5	Кувырок вперёд	0	1	1	педагогическое наблюдение
17	09.11.26		8	Развитие силы: подтягивание, отжимания, поднимание туловища	0	1	1	педагогическое наблюдение
18	11.11.26		4	Мост из положения стоя с помощью	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение
19	16.11.26		7	Игры «Перестрелка», «Мяч капитану»	0	1	1	педагогическое наблюдение
20	18.11.26		2	Режим дня, закаливание, гигиена. Комплекс утренней гимнастики	0,5	0,5	1	опрос
21	23.11.26		5	Кувырок назад	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
22	25.11.26		8	Развитие выносливости: смешанное передвижение	0	1	1	педагогическое наблюдение
23	30.11.26		3	Бег с изменением направления и скорости, челночный бег	0	1	1	педагогическое наблюдение
24	02.12.26		6	Упражнения с обручем: крутка на талии и руке, прыжки через обруч	0	1	1	педагогическое наблюдение
25	07.12.26		4	Шпагаты: скольжение на правую и левую ногу	0	1	1	педагогическое наблюдение
26	09.12.26		7	Эстафеты с обручами и скакалками	0	1	1	педагогическое наблюдение
27	14.12.26		5	Кувырки боковые в группировке и в шпагате	0	1	1	педагогическое наблюдение
28	16.12.26		8	Развитие ловкости: полоса препятствий	0	1	1	педагогическое наблюдение
29	21.12.26		4	Поперечный шпагат: подготовительные упражнения	0	1	1	педагогическое наблюдение
30	23.12.26		3	Прыжки на двух и одной ноге, многоскоки	0	1	1	педагогическое наблюдение
31	28.12.26		6	Упражнения с мячом в парах и тройках	0	1	1	педагогическое наблюдение
32	30.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы, зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям	0	1	1	контрольные нормативы, зачёт
33	11.01.27		7	Игры на внимание и быстроту реакции	0	1	1	педагогическое наблюдение
34	13.01.27		5	Кувырки вперёд и назад слитно	0	1	1	педагогическое наблюдение
35	18.01.27		8	Круговая тренировка	0	1	1	педагогическое наблюдение
36	20.01.27		4	Стойка на лопатках	0	1	1	педагогическое наблюдение
37	25.01.27		2	Осанка и профилактика её нарушений. Самоконтроль на занятиях	0,5	0,5	1	опрос
38	27.01.27		4	Стойка на голове с помощью (подводящие упражнения)	0	1	1	педагогическое наблюдение
39	01.02.27		5	Колесо с опорой на обе руки: подводящие упражнения	0	1	1	педагогическое наблюдение
40	03.02.27		8	Метание мяча на дальность и в цель	0	1	1	педагогическое наблюдение
41	08.02.27		7	Эстафеты с мячами	0	1	1	педагогическое наблюдение
42	10.02.27		3	Прыжок в длину с места и с разбега	0	1	1	педагогическое наблюдение
43	15.02.27		6	Упражнения с гимнастической палкой	0	1	1	педагогическое наблюдение
44	17.02.27		4	Складки вперёд ноги вместе и врозь	0	1	1	педагогическое наблюдение
45	24.02.27		5	Колесо с опорой на обе руки	0	1	1	педагогическое наблюдение
46	01.03.27		8	Испытания комплекса ГТО II ступени: техника выполнения	0	1	1	педагогическое наблюдение
47	03.03.27		7	Игра «Охотники и утки»	0	1	1	педагогическое наблюдение
48	10.03.27		4	Комплекс упражнений на гибкость	0	1	1	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
49	15.03.27		3	Бег на выносливость	0	1	1	педагогическое наблюдение
50	17.03.27		6	Прыжки на скакалке на время	0	1	1	зачёт
51	22.03.27		5	Колесо: совершенствование	0	1	1	зачёт
52	24.03.27		8	Отжимания и поднимание туловища: техника выполнения испытаний	0	1	1	педагогическое наблюдение
53	29.03.27		4	Шпагаты: совершенствование	0	1	1	зачёт
54	30.03.27		7	Эстафеты с гимнастическими палками	0	1	1	педагогическое наблюдение
55	31.03.27		2	Комплекс ГТО: история, ступени, испытания. Викторина	0,5	0,5	1	викторина
56	01.04.27		5	Колесо на одну руку (ознакомление)	0	1	1	педагогическое наблюдение
57	02.04.27		8	Наклон вперёд, прыжок в длину: техника выполнения испытаний	0	1	1	педагогическое наблюдение
58	05.04.27		3	Прыжки через препятствия	0	1	1	педагогическое наблюдение
59	07.04.27		6	Упражнения с набивным мячом 1 кг	0	1	1	педагогическое наблюдение
60	12.04.27		4	Комплекс упражнений для осанки	0	1	1	педагогическое наблюдение
61	14.04.27		7	Весёлые старты	0	1	1	педагогическое наблюдение
62	19.04.27		5	Акробатическая связка из 3–4 элементов	0	1	1	педагогическое наблюдение
63	21.04.27		8	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	1	1	педагогическое наблюдение
64	26.04.27		4	Гимнастическая связка из изученных элементов	0	1	1	педагогическое наблюдение
65	28.04.27		3	Сочетание ходьбы, бега и прыжков	0	1	1	педагогическое наблюдение
66	05.05.27		6	Комплекс упражнений с предметами под музыку	0	1	1	педагогическое наблюдение
67	12.05.27		7	Подвижные игры по выбору обучающихся	0	1	1	педагогическое наблюдение
68	17.05.27		5	Акробатическая связка: совершенствование	0	1	1	зачёт
69	19.05.27		8	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	0	1	1	педагогическое наблюдение
70	24.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы, зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям	0	1	1	контрольные нормативы, зачёт
71	26.05.27		4	Совершенствование гимнастических упражнений	0	1	1	зачёт
72	31.05.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательные выступления, весёлые старты, подведение итогов года	0	1	1	открытое занятие
				Итого	**6**	**66**	**72**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание методов, приёмов, технологий и практик

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные — объяснение, рассказ, беседа, команды и указания, разбор ошибок;
- наглядные — показ упражнений педагогом, работа по образцу, демонстрация иллюстраций и видеороликов;
- практические — метод целостного и расчленённого разучивания (сложные элементы — мост, колесо, кувырок назад — осваиваются через подводящие упражнения), метод повторного выполнения, метод круговой тренировки;
- игровой метод — подвижные игры, игровые задания, эстафеты; является ведущим в группе 6–8 лет;
- соревновательный метод — эстафеты, весёлые старты, сдача контрольных нормативов.

Используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии — дозирование нагрузки с учётом возраста, выполнение упражнений на гибкость только после разминки, упражнения для профилактики нарушений осанки, страховка при выполнении акробатических элементов;
- игровые технологии — подвижные игры и игровые задания;
- технология дифференцированного обучения — разноуровневые задания с учётом физической подготовленности обучающихся;
- технология сотрудничества — работа в парах, взаимная страховка и помощь, взаимооценка.

Методы воспитания: убеждение и личный пример педагога, поощрение, требование, создание ситуации успеха, традиции коллектива (построение и приветствие, весёлые старты, итоговое открытое занятие для родителей). Работа с родителями: родительские собрания, индивидуальные консультации, приглашение на открытые занятия.

Перечень дидактических средств и электронных образовательных ресурсов

№	Наименование	Вид	Раздел программы
1	Презентации «Режим дня школьника», «Правильная осанка», «Комплекс ГТО»; видеоролики	ЭОР (презентация, видео)	раздел 2
2	Вопросы викторины «Здоровым быть здорово!»	раздаточный материал	раздел 2
3	Карточки с комплексами утренней гимнастики и упражнений для осанки	раздаточный материал	разделы 2, 4
4	Схемы и иллюстрации гимнастических упражнений (равновесия, мост, шпагаты, складки, стойки)	наглядный материал	раздел 4
5	Схемы и иллюстрации акробатических упражнений (группировка, кувырки, колесо)	наглядный материал	раздел 5
6	Карточки-задания с комплексами упражнений с предметами; музыкальное сопровождение	раздаточный материал, ЭОР (аудио)	раздел 6

№	Наименование	Вид	Раздел программы
7	Картотека подвижных игр и эстафет	методический материал	раздел 7
8	Таблица нормативов комплекса ГТО I и II ступеней; карточки для станций круговой тренировки	наглядный материал	раздел 8
9	Протоколы сдачи нормативов и зачётов, диагностические карты; сценарий итогового занятия	методический материал	разделы 9, 10

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Терра-Спорт, 2002. – Текст : непосредственный.

2. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика : пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Просвещение, 2014. – (Работаем по новым стандартам). – Текст : непосредственный.

3. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Минск : Попурри, 2010. – Текст : непосредственный.

4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – Москва : Владос, 2014. – Текст : непосредственный.

5. Смолевский, В. М. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под редакцией В. М. Смолевского. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – Текст : непосредственный.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О. Б. Казина. – Ярославль : Академия развития, 2007. – Текст : непосредственный.

2. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей / Л. И. Пензулаева. – Москва : Мозаика-Синтез, 2010. – Текст : непосредственный.

Интернет-источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : официальный сайт. – URL: https://www.gto.ru (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : сайт. – URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

3. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля и их периодичность

Вид контроля	Сроки	Содержание и формы
Входной	сентябрь (вводное занятие)	определение исходного уровня физической подготовленности: тестирование, педагогическое наблюдение
Текущий	на каждом занятии и по завершении изучения темы	педагогическое наблюдение, опрос, викторина, зачёт по гимнастическим, акробатическим упражнениям и упражнениям с предметами
Промежуточный	декабрь (30.12.2026)	промежуточная аттестация: контрольные нормативы, зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям
Итоговый	май (по КТП группы)	итоговая аттестация: контрольные нормативы, зачёт; итоговое открытое занятие с показательными выступлениями

Формы и методы отслеживания результатов, формы фиксации

Предметные результаты выявляются через опрос, викторину, зачёт по выполнению упражнений, сдачу контрольных нормативов и открытое занятие. Метапредметные результаты выявляются по динамике результатов контрольных нормативов и методом педагогического наблюдения; личностные результаты — методом педагогического наблюдения на занятиях, в играх и эстафетах.

Формы фиксации результатов: журнал учёта работы педагога, протоколы сдачи контрольных нормативов и зачётов, диагностические карты обучающихся (декабрь, май), фото- и видеозаписи открытых занятий.

Критериальный аппарат

Результаты оцениваются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Итоговый уровень освоения программы определяется по совокупности результатов: высокий — по большинству форм контроля показан высокий уровень; средний — по большинству форм контроля показан средний уровень; низкий — по большинству форм контроля показан низкий уровень.

1. Педагогическое наблюдение (входная диагностика, личностные и метапредметные результаты)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Дисциплина и соблюдение техники безопасности	соблюдает постоянно, без напоминаний	соблюдает, иногда требуется напоминание	часто нарушает, требуется постоянный контроль
Осанка при выполнении упражнений	сохраняет правильную осанку постоянно	сохраняет осанку с напоминанием	не сохраняет правильную осанку
Взаимодействие с товарищами, взаимопомощь	помогает товарищам, страхует партнёра	взаимодействует с подсказкой педагога	избегает работы в паре, конфликтует
Выполнение упражнений по показу и инструкции	выполняет точно и самостоятельно	выполняет с подсказкой	выполняет только с помощью педагога
Интерес к занятиям	активен, регулярно посещает занятия	посещает занятия без выраженной инициативы	пассивен, пропускает занятия без причины

2. Опрос и викторина

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Знание правил безопасности, гигиены, режима дня, правильной осанки, комплекса ГТО	80–100 % правильных ответов	50–79 % правильных ответов	менее 50 % правильных ответов

Опрос проводится устно, для группы 6–8 лет — с использованием иллюстраций.

3. Зачёт по гимнастическим и акробатическим упражнениям и упражнениям с предметами

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника выполнения упражнения	выполняет правильно, самостоятельно, с сохранением осанки	выполняет с незначительными ошибками или с подсказкой	выполняет со значительными ошибками или с помощью педагога

Группа 6–8 лет

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мост из положения лёжа (расстояние от кистей до пяток), см	40 и менее	41–60	61 и более
Шпагат на правую и левую ногу (расстояние от пола до таза), см	10 и менее	11–25	26 и более
Стойка на лопатках, удержание, с	10 и более	5–9	4 и менее
Прыжки на скакалке за 30 с, раз	30 и более	15–29	14 и менее

Кувырок вперёд и акробатическая связка оцениваются по критериям техники выполнения.

Группа 9–11 лет

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мост из положения лёжа (расстояние от кистей до пяток), см	30 и менее	31–50	51 и более
Шпагат на правую и левую ногу (расстояние от пола до таза), см	5 и менее	6–20	21 и более
Прыжки на скакалке за 30 с, раз	45 и более	25–44	24 и менее
Колесо с опорой на обе руки	прямые руки и ноги, по прямой линии	с согнутыми ногами или отклонением от линии	не выполняет или выполняет с помощью

Кувырки вперёд и назад, гимнастическая и акробатическая связки оцениваются по критериям техники выполнения.

4. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Нормативы разработаны с учётом возрастных показателей физической подготовленности детей и испытаний комплекса ГТО I и II ступеней. Для времени (с) указан результат «не более», для остальных показателей — «не менее». Оценивается также индивидуальный прирост результата по сравнению с входной диагностикой. Нормативы применяются для обучающихся основной медицинской группы; педагог может корректировать их с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Группа 6–8 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	6,6	6,7–7,5	7,6 и более	6,9	7,0–7,8	7,9 и более
Челночный бег 3×10 м, с	9,8	9,9–10,6	10,7 и более	10,2	10,3–11,0	11,1 и более
Прыжок в длину с места, см	130	110–129	109 и менее	125	105–124	104 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	12	7–11	6 и менее	8	4–7	3 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с, раз	15	10–14	9 и менее	14	9–13	8 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+5	+1…+4	0 и менее	+7	+3…+6	+2 и менее

Группа 9–11 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	6,0	6,1–6,8	6,9 и более	6,3	6,4–7,1	7,2 и более
Челночный бег 3×10 м, с	9,0	9,1–9,8	9,9 и более	9,4	9,5–10,2	10,3 и более
Прыжок в длину с места, см	155	135–154	134 и менее	145	125–144	124 и менее
Подтягивание: мальчики — из виса на высокой перекладине; девочки — из виса лёжа на низкой перекладине, раз	5	2–4	1 и менее	14	8–13	7 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	38	28–37	27 и менее	33	24–32	23 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+6	+2…+5	+1 и менее	+10	+4…+9	+3 и менее

5. Итоговое открытое занятие

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Показательное выполнение гимнастической и акробатической связки	выполняет уверенно, технично, без подсказки	выполняет с отдельными ошибками или с подсказкой	выполняет отдельные элементы с помощью педагога

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Поздняков Егор Владимирович, Директор
29.08.26 11:54 (MSK)
Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585