

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 315 - од

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«От пластики тела к полету души»**

**Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор – составитель:
учитель физической культуры
Бор М.С.

Санкт-Петербург, 2026

Пояснительная записка

Основные характеристики программы.

Направленность. физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении, объединения способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Художественная гимнастика является одним из наиболее эстетически выразительных видов спорта, в котором органично сочетаются физическая культура, танец и искусство. Она способствует гармоничному развитию личности ребёнка, формированию правильной осанки, координации движений, музыкальности, дисциплины и эмоциональной выразительности.

Отличительные особенности Программы:

Содержание настоящей программы является эффективным дополнительным средством решения задач базового курса физического воспитания учащихся в школе. Обоснованные в программе средства и методы формируют у воспитанниц культуру движений, способствуют достижению обучающимися высокого уровня владения своим телом: проявлению пластичности и выразительности при исполнении движений и поз, позволяют получать чувство радости от «музыкального» движения и собственного двигательного творчества.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет. Для обучения по программе обязателен медицинский допуск.

Уровень освоения – общекультурный.

Срок и объем реализации программы: Объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся.

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 144 учебных часа, с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа.

Целью программы является: Создание условий для развития физических, эстетических и творческих способностей обучающихся средствами художественной гимнастики, формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучение основным элементам гимнастики с предметом и без;
- освоение базовой техники движений, поворотов, прыжков, равновесий;

- формирование знаний о правилах соревнований, технике безопасности, гигиене спортсмена.

2. *Развивающие:*

- развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, быстрота, ловкость);

- совершенствование координации, чувства ритма, музыкальности;
- развитие внимания, памяти, способности к концентрации;
- стимулирование творческой активности, умения работать над образом.

3. *Воспитательные:*

- формирование трудолюбия, настойчивости, целеустремлённости;
- развитие умения работать в коллективе;
- воспитание эстетического вкуса, культуры общения и поведения;
- воспитание уважения к труду педагога и товарищей по команде.

Планируемые результаты:

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся владеют следующими результатами:

Предметные результаты:

- основы знаний о здоровом образе жизни
- историю развития вида спорта «художественная гимнастика» в стране
- правила художественной гимнастики
- владеют элементами гимнастики с предметами и без;
- демонстрируют правильную осанку, гибкость, координацию
- имеют сформированные эстетические вкусы и чувство ритма

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- уметь работать на командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремлённость, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранного вида спорта;

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее – РФ) русском.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Очное обучение предполагает изучение материала непосредственно в учебном заведении.

Контроль со стороны и здоровая конкуренция в коллективе стимулируют к более усердной работе.

Условия набора в коллектив

Для обучения набираются дети, имеющие подготовку, в возрасте 11-18 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка), желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп

Группы обучения разновозрастные. Прием в группы осуществляется на основании отбора и уровня обучающихся.

Количество детей в группе: 10-12 детей;

Условия приема и формирования группы: к обучению приглашаются все желающие дети в возрасте 11-18 лет, имеющие медицинский допуск, на основании заявления родителей (законных представителей) 15 человек в группе.

Форма и режим занятий: 2 разв в неделю по 2 часа.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- специализированное спортивное оборудование, покрытие
- шведские стенки

Кадровое обеспечение: Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей.

**Учебный план общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретические занятия	2	2	-	Тестирование
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	
2	Практические занятия	108	-	108	Тестирование
	Общефизические упражнения. Специально-физические упражнения. Хореография. Акробатика. Работа с предметами.		-		
	Постановка и отработка композиций под музыку.	28	-	28	Тестирование Соревнования
	Выполнение контрольных нормативов и соревнования.	4	-	4	Соревнования
3	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования
	Итого:	144	2	142	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

УТВЕРЖДЕН
приказом директора ГБОУ
гимназии № 505
от 31.08.2026 № 315-од

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 Группа №1	01.09.2026	25.05.2027	36	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2025-2026 Группа №2	01.09.2026	25.05.2027	36	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп и сборных творческих групп.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 315 - од

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающая программа
«От пластики тела к полету души»**

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
учитель физической культуры
Бор М.С.

Санкт-Петербург, 2026

Целью программы является: Создание условий для развития физических, эстетических и творческих способностей обучающихся средствами художественной гимнастики, формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

1. *Образовательные:*
 - обучение основным элементам гимнастики с предметом и без;
 - освоение базовой техники движений, поворотов, прыжков, равновесий;
 - формирование знаний о правилах соревнований, технике безопасности, гигиене спортсмена.
2. *Развивающие:*
 - развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, быстрота, ловкость);
 - совершенствование координации, чувства ритма, музыкальности;
 - развитие внимания, памяти, способности к концентрации;
 - стимулирование творческой активности, умения работать над образом.
3. *Воспитательные:*
 - формирование трудолюбия, настойчивости, целеустремлённости;
 - развитие умения работать в коллективе;
 - воспитание эстетического вкуса, культуры общения и поведения;
 - воспитание уважения к труду педагога и товарищей по команде.

Планируемые результаты:

Предметные:

- узнают основы знаний о здоровом образе жизни;
- будут знать историю развития вида спорта «художественная гимнастика» в стране;
- узнают правила художественной гимнастики;
- овладеют элементами гимнастики с предметами и без;
- научатся демонстрировать правильную осанку, гибкость, координацию;
- заимеют сформированные эстетические вкусы и чувство ритма;

Метапредметные: формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.
- самостоятельность в работе над собой (отработка движений, умение вести себя в общественных местах)
- заинтересованное отношение к образовательному процессу.

- воспитать целеустремленность, аккуратность и ответственность

Личностные:

- сформировать стремления к самосовершенствованию.
- сформированность таких качеств как трудолюбие, аккуратность, ответственность.
- приучить к дисциплине, доброжелательному отношению к товарищам
- развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Содержание образовательной программы

1. Теоретические знания

Теория: Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, душевых, оказание первой помощи и т.д.

Предупреждение несчастных случаев.

2. Практические занятия

Практика:

1. Общая физическая подготовка

Включает упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и координации. Применяются эстафеты, прыжки, приседания, отжимания, упражнения на пресс и спину, бег и прыжки через скакалку.

2. Специальная физическая подготовка

Направлена на развитие гибкости, устойчивости, амплитуды движений, выразительности поз. Применяются упражнения у станка, растяжки, элементы баланса и вращения, упражнения на координацию.

3. Хореография

Формирование правильной осанки, лёгкости движений, танцевальной культуры. Работа над шагами, позициями рук и ног, поворотами, прыжками, движениями корпуса. Освоение основных ритмических рисунков и фразировки музыки.

4. Развитие гибкости и растяжка

Развитие гибкости мышц ног, спины, плечевого пояса. Используются активные, пассивные и статические упражнения, работа в парах, элементы йоги и пилатеса. Формируются навыки безопасного выполнения растяжек.

5. Акробатика

Изучение элементов: кувырки, мостики, стойки на руках, перевороты, соединения движений. Упор на развитие смелости, ловкости, пространственного восприятия. Особое внимание — технике безопасности и страховке.

6. Работа с предметами

Освоение техники владения:

- **Скакалка:** прыжки, прокрутки, махи, перебросы.
- **Мяч:** перекаты, ловля, броски, балансировки.
- **Обруч:** вращения, перебросы, прокаты.
- **Булавы:** асимметричные движения, мельницы, броски.
- **Лента:** спирали, змейки, круги, переходы, броски.

Постепенно гимнастки учатся соединять элементы тела и предмета, выполнять связки под музыку, формировать мини-композиции.

7. Постановочная работа

Создание индивидуальных и групповых комбинаций под музыкальное сопровождение.

Развитие творческого мышления, музыкальности, выразительности.

Работа над образом, мимикой, жестами.

Подготовка к показателям, концертам, съёмкам, соревнованиям.

3.Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие, участие в соревнованиях.

Форма контроля- соревнование.

Содержание практической части занятий по художественной гимнастике:

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и координации. Применяются эстафеты, прыжки, приседания, отжимания, упражнения на пресс и спину, бег и прыжки через скакалку.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости, устойчивости, амплитуды движений, выразительности поз.
- Упражнения у станка, растяжки, элементы баланса и вращения, упражнения на координацию.
- Формирование правильной осанки, лёгкости движений, танцевальной культуры. Работа над шагами, позициями рук и ног, поворотами, прыжками, движениями корпуса.
- Освоение основных ритмических рисунков и фразировки музыки.
- Развитие гибкости мышц ног, спины, плечевого пояса.
- Используются активные, пассивные и статические упражнения, работа в парах, элементы йоги и пилатеса.
- Формируются навыки безопасного выполнения растяжек.
- Изучение элементов: кувырки, мостики, стойки на руках, перевороты, соединения движений.
- Упор на развитие смелости, ловкости, пространственного восприятия.
- Особое внимание — технике безопасности и страховке.
- Освоение техники владения предметами:
- **Скакалка:** прыжки, прокрутки, махи, перебросы.
- **Мяч:** перекаты, ловля, броски, балансировки.
- **Обруч:** вращения, перебросы, прокаты.
- **Булавы:** асимметричные движения, мельницы, броски.
- **Лента:** спирали, змейки, круги, переходы, броски.

Раздел 3. Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль

соревнований в спортивной подготовке юных гимнасток. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, фестивалях. Участие в районных и городских соревнованиях.

Раздел 4. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил художественной гимнастики.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Отчетный урок по хореографии. Участие в соревнованиях.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «От пластики тела к полету души»

№ п/п	Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и техника безопасности. Гигиенические требования к занимающимся. История и развитие художественной гимнастики.	2	Теория
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		
3	Упражнения на развитие силы (работа с собственным весом, утяжелителями)	3	Практика
4	Упражнения на развитие выносливости (бег, прыжки, круговая тренировка)	4	Практика
5	Упражнения на развитие быстроты движений	4	Практика
6	Упражнения на координацию и равновесие	4	Практика
7	Упражнения на осанку, походку, баланс	4	Практика
8	Комплекс ОФП на развитие всех групп мышц	10	Практика
9	Специальная физическая подготовка (СФП)		
10	Специальные упражнения для укрепления стоп, коленей, спины	4	Практика
11	Упражнения для развития гибкости спины, плеч, ног	4	Практика
12	Развитие прыгучести и координации в гимнастических движениях	4	Практика
13	Упражнения с элементами акробатики для гимнасток	4	Практика
14	Развитие выразительности и амплитуды движений	4	Практика
15	Комплексная тренировка на выносливость и ловкость	4	Практика
16	Хореография и музыкальность		
17	Основы классического танца. Позиции ног и рук.	3	Практика

18	Постановка корпуса, шагов, движений рук под музыку	3	Практика
19	Ритмика, чувство темпа и музыкальности	2	Практика
20	Танцевальные комбинации, выразительность движений	4	Практика
21	Работа над пластикой и артистизмом	4	Практика
22	Развитие гибкости и растяжка		
23	Растяжка ног: шпагаты, продольные и поперечные	4	Практика
24	Упражнения на гибкость спины и плеч	4	Практика
25	Комплекс растяжки в парах и с предметами	4	Практика
26	Контрольные упражнения на гибкость	4	Практика
27	Акробатическая подготовка		
28	Основы страховки и техника безопасности в акробатике	2	Теория, практика
29	Перекувырки, кувырки вперед и назад	2	Практика
30	Мосты, стойки, перевороты	3	Практика
31	Акробатические элементы в связках	4	Практика
32	Работа с предметами		
33	Работа со скакалкой: вращения, прыжки, ловля	5	Практика
34	Работа с обручем: вращения, перебросы, ловля	5	Практика
35	Работа с мячом: катание, броски, балансировка	5	Практика
36	Работа с булавами: вращения, перебросы, координация	5	Практика
37	Работа с лентой: спирали, змейки, круги, перебросы	5	Практика
38	Комбинированные упражнения с предметами	5	Практика
39	Комбинации и постановка упражнений		
40	Составление индивидуальных комбинаций	3	Практика
41	Групповые упражнения	3	Практика
42	Отработка выразительности и синхронности	2	Практика
43	Подготовка к выступлению	2	Практика
44	Участие в соревнованиях и выступлениях		
45	Контрольные выступления, зачёт	4	Практика
46	Итоговое занятие. Анализ достижений, подведение итогов	2	Практика
	Итого часов	144	

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР
 Таболина О.А.
 «31» августа 2026 года

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
 ГБОУ гимназии № 505
 Санкт-Петербурга
 (протокол от «31» августа 2026 №1)

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 315 - од.

**Рабочая программа воспитания
дополнительной общеразвивающей программы
«От пластики тела к полету души»
на 2026-2027 учебный год**

Основные направления воспитательной работы на учебный год:

- содействовать воспитанию доброжелательности по отношению к окружающим, чувство товарищества;
- содействовать воспитанию чувства ответственности за свою работу;
- содействовать формированию социальной активности и гражданской позиции;
- способствовать воспитанию личностных качеств воспитанников;
- содействовать воспитанию информационной культуры современного человека;
- содействовать воспитанию культуры общения и поведения в социуме;
- содействовать воспитанию навыков сотрудничества в решении разнообразных проблем.

Рабочая программа воспитания

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Беседа: «Техника безопасности на занятиях»	сентябрь
2.	Профилактическая беседа на тему: «Здоровый образ жизни залог успеха»	октябрь
3.	Тематическое занятие: «На пути к успеху в спортивной карьере»	ноябрь
4.	Профилактическая беседа на тему: «Как спорт влияет на организм»	декабрь
5.	Тематическое занятие: «От простого к сложному»	апрель
6.	Турнир по художественной гимнастике с родителями	май

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Родительское собрание: Условия и режим работы. Планы мероприятий на 1 полугодие	сентябрь
2.	Информирование о деятельности: «Ярмарка вакансий» - презентация спортивного объединения	сентябрь
3.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года
4.	Родительское собрание: Итоги работы 1 полугодия Планы мероприятий на 2 полугодие	январь
5.	Совместное выездное мероприятие	март
6.	Открытое занятие для родителей	май
7.	Информирование общественности о деятельности объединения	В течение года

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР
Таболина О.А.
«31» августа 2026 года

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
(протокол от «31» августа 2026 №1)

Оценочные и методические материалы

Формы и методы обучающего процесса

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Индивидуальной – разбор ошибок и техник выполнения упражнений гимнастикой.

Групповой – проведение тренировки под счет, с соблюдением всех норм количества выполнения заданий.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Диагностика образовательного процесса

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а также система контроля результативности обучения с указанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, их периодичности;

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение;

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по завершению учебного года или всего периода обучения по Программе.

Итоговый контроль осуществляется по результатам участия спортсменов в итоговых соревнованиях и по результатам проведения нормативов по ОФП.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

1. Двойные прыжки на скакалке (0-20,21-40,41-60,61-80,81-100)
2. Складка (оценка от 0 до 5)
3. Лягушка на животе (оценка от 0 до 5)
4. Гибкость спины (оценка от 0 до 5)
5. Мост на коленях (оценка от 0 до 5)
6. Сила спины (оценка от 0 до 5)
7. Шпагат правая/левая (оценка от 0 до 5)
8. Поперечный шпагат (оценка от 0 до 5)
9. Равновесие (оценка от 0 до 5)
10. Предметная подготовка (лучшая попытка из трёх по системе оценки)

Информационные источники

1. Винер-Усманова И.А. *Художественная гимнастика. Теория и практика*. — М.: Советский спорт, 2019.
2. *Примерная программа спортивной подготовки по художественной гимнастике*. — М.: ФСГР, 2021.
3. Методические рекомендации Минспорта РФ по работе с гимнастками. — М., 2020.
4. *Правила соревнований по художественной гимнастике FIG (2022–2024)*.
5. Сборник упражнений по ОФП и СФП для гимнасток. — СПб., 2022.
6. Пономарёва Н.А. *Хореографическая подготовка гимнасток*. — М., 2018.
7. Учебно-методические материалы ДЮСШ и СШОР по художественной гимнастике.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия	Традиционная внеаудиторные, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	Презентация, обучающие плакаты	Компьютер, проектор	- самоанализ; - взаимоанализ - опрос
2	Практические занятия Общие- физические упражнения. Специально-физические упражнения.	Групповые и индивидуальные занятия	объяснение, показ, практическая отработка,	Гимнастические предметы, ковер	спортивное оборудование	- самоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
3	Судейство и соревнования Выполнение контрольных нормативов и соревнования	Групповая индивидуально - самостоятельная работа	практическая отработка, объяснение,	Гимнастические предметы, ковер	Судейское табло, спортивное оборудование	- самоанализ; -взаимоанализ - контрольные занятия
4	Итоговое занятие	Групповая	практическая отработка,	Гимнастическ ие предметы, ковер	Судейское табло	- контрольные занятия

**Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
«От пластики тела к полёту души»**

Год обучения № группы	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)										Итоги освоения программы в баллах	Уровень освоения программы
	Двойные прыжки на скакалке	Складк а	Лягушка на животе	Гибкость	Мост на коленях	Сила спины	Шпагат правый/левый	Поперечный шпагат	Равновесие	Предметная подготовка		

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный, 2 – средний, 3 – высокий.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР
Таболина О.А.
«31» августа 2026 года

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
(протокол от «31» августа 2026 №1)