ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №706
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 706
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школа №706
Московского района
Санкт-Петербурга
№40 от «01» сентября 2025 г.

_____Г.С. Цой

Дополнительная общеразвивающая программа
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Малинина Е.М.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Художественная гимнастика» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

Актуальность программы

Современное общество предъявляет высокие требования к здоровью и физическому развитию подрастающего поколения. В этом контексте дополнительное образование играет ключевую роль в формировании гармоничной личности и раскрытии творческого потенциала ребенка. Художественная гимнастика оказывает комплексное воздействие на организм учащихся, развивая физические качества, формируя правильную осанку, координацию движений, гибкость, а также эстетический вкус, музыкальность и артистизм.

В отличие от узкоспециализированных спортивных направлений, общеразвивающая программа по художественной гимнастике ориентирована на создание широкой базы для дальнейшего физического и творческого развития. Она позволяет детям познакомиться с основами гимнастики, независимо от их природных данных и уровня подготовки. Это особенно важно в условиях дефицита двигательной активности и преобладания интеллектуальных нагрузок в школьной программе.

Более того, художественная гимнастика способствует формированию таких важных личностных качеств, как трудолюбие, дисциплина, целеустремленность и умение работать в коллективе. Регулярные тренировки воспитывают в детях ответственность, настойчивость в достижении поставленных целей и способность преодолевать трудности.

Таким образом, данная программа является актуальной и востребованной формой организации досуга детей, способствующей их всестороннему развитию, укреплению здоровья и формированию гармоничной личности. Она предоставляет возможность каждому ребенку раскрыть свой потенциал и получить удовольствие от занятий спортом.

Цель программы: формирование знаний, умений и навыков в сложно-координационном виде спорта художественная гимнастика, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, обеспечение всестороннего физического развития и творческих способностей у детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представление о художественной гимнастике (история и правила по виду спорта);
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- обучить формированию правильной осанки;
- обучить распределению и переключению внимания.

Развивающие:

- развивать музыкальность и чувство ритма;
- развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- развивать функциональные возможности организма, способствовать укреплению здоровья;
- способствовать формированию художественного вкуса.

Воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, трудолюбия;
- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

Сертификат ЭДО СОО Хокдаймс Кенэдэ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Адресат программы: обучающиеся 7-11 лет.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 3 года обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических объемом 144 часа в год. Общий объем программы составляет 432 часа.

Язык реализации: русский - государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: программа предназначена для девочек в возрасте 7-11 лет. В группе первого года обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом, с учетом санитарных норм и особенностей реализации программы. Численный состав группы 1 года обучения – не менее 15 человек, группы 2 года обучения – не менее 12 человек, группы 3 года обучения – не менее 10 человек.

Особенность реализации программы.

Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей. Все учащиеся должны иметь спортивную одежду и обувь, спортивный инвентарь, допуск врача к занятиям.

- 1 год обучения- **начальный этап**- учащиеся 7-9 лет
- 2 год обучения- **базовый этап**- учащиеся 8-10 лет
- 3 год обучения- **углубленный этап**- учащиеся 9-11 лет

Перевод на 2 и 3 год обучения происходит при успешном освоении предыдущего этапа подготовки и сдаче нормативов по специальной физической подготовке (Приложения).

В начале и течении учебного года возможен дополнительный приём в группы.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Материально-техническое оснащение программы

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (шведские стенки, гимнастические маты, ковровое покрытие (жесткий ворс, 14*14 м);
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты);
- техническое оснащение (звукозаписывающая и звуковоспроизводящая аппаратура, компьютер, проектор, экран).

Кадровое обеспечение: занятия по программе проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующее образование по профилю деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с задачами по окончании реализации данной программы возможно достижение следующих результатов у обучающихся:

Личностные:

- сформируют личностные качества (целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировочных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- приобретут интерес к ведению здорового образа жизни;
- приобретут способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий;
- овладеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в художественной гимнастике, а также применения их в тренировочной деятельности.

Метапредметные:

- овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений художественной гимнастики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Скачано с ГБОУ СОШ № 706 Москвы
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

- научатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- смогут находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- научатся планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- сформируют знания по истории развития художественной гимнастики в России;
- сформируют знания основных направлений развития в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте художественной гимнастики в организации здорового образа жизни;
- приобретут способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- сформируют способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль Диагностика
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	42	2	40	Текущий контроль Педагогическое наблюдение Промежуточный контроль
5	Теоретическая подготовка	10	1	9	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
6	Специальная двигательная подготовка	4	1	3	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
7	Восстановительные мероприятия	6	2	4	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
8	Врачебно-медицинский контроль	2		2	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
9	Соревновательные или показательные выступления	4	1	3	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
10	Контрольные испытания	2		2	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
11	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль Диагностика
	Итого:	**144**	**12**	**132**	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль Диагностика
2	Общая физическая подготовка	28	1	27	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	36	1	35	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	44	1	43	Текущий контроль Педагогическое наблюдение Промежуточный контроль
5	Теоретическая подготовка	4	1	3	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
7	Специальная двигательная подготовка	8		7	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
8	Восстановительные мероприятия	8	1	7	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
9	Врачебно-медицинский контроль	2		2	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
10	Соревновательные или показательные выступления	6	1	5	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
11	Контрольные испытания	2		2	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
12	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль Диагностика
	Итого:	**144**	**9**	**135**	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль Диагностика
2	Общая физическая подготовка	18	1	17	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	38	1	37	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	48	1	47	Текущий контроль Педагогическое наблюдение Промежуточный контроль
5	Теоретическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	4	1	3	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
7	Специальная двигательная подготовка	10	1	9	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
8	Восстановительные мероприятия	8	1	7	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
9	Врачебно-медицинский контроль	2		2	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
10	Соревновательные или показательные выступления	8	1	7	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
11	Контрольные испытания	2		2	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
12	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль Диагностика
	Итого:	**144**	**9**	**135**	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ школа № 706
Санкт-Петербурга
_____Г.С. Цой
Приказ №40 от 01.09.2025г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09.2025	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ.часа
2	-	-	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ.часа
3	-	-	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ.часа

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основные задачи обучения по программе 1 года обучения

Обучающие:

- формировать базовые знания о художественной гимнастике, истории ее развития и основных правилах;
- освоить базовые навыки работы с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- изучить основные элементы без предмета: равновесие, повороты, прыжки, волны;
- разучивать простые комбинации из 3-5 элементов с предметом и без предмета.

Развивающие:

- развивать координационные способности: чувство пространства, времени, мышечного чувства;
- развивать общую и мелкую моторику;
- развивать артистичность, музыкальность и выразительность движений;
- развивать общую и специальную физическую подготовку, необходимую для выполнения гимнастических упражнений: гибкость, ловкость, координация, сила;
- формировать умения самостоятельно анализировать и корректировать свои движения.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, ответственности и дисциплины;
- формировать эстетический вкус и любовь к искусству;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать уважение к тренеру и товарищам по команде;
- формировать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и самодисциплину.

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения

В соответствии с задачами по окончании реализации данной программы у обучающихся возможно достижение следующих результатов:

Личностные:

- сформируют морально-волевые качества: терпение, активность, настойчивость, трудолюбие;
- проявят чувство ответственности, культуры общения;
- сформируют навыки здорового образа жизни, укрепится здоровье и повысится работоспособность.
- сформируют музыкально-ритмические навыки;
- разовьют двигательную культуру (разовьется сила мышц, эластичность связок, гибкость, равновесие);
- приобретут выразительные гимнастические навыки;
- овладеют приемами и навыкам правильных гимнастических движений в индивидуальном исполнении, групповом упражнении;
- овладеют основными приемами работы с предметом – скакалка, обруч, мяч;
- овладеют приемам самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут знания в области гигиены и закаливания.

Основные задачи обучения по программе 2 года обучения

Обучающие:

- освоить элементарные навыки работы с предметами (булавы, лента);
- углубленно изучить элементы без предмета: освоение более сложных равновесий, поворотов, прыжков, волн;
- разучить комбинации из 6-8 элементов с предметом и без предмета, усложнение композиционной структуры.
- освоить элементы акробатики, применяемых в художественной гимнастике;
- работать над развитием специальной физической подготовки: совершенствованием гибкости, координации, силы, выносливости, необходимых для выполнения более сложных гимнастических упражнений.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Развивающие:
- развивать пространственную ориентацию и координацию движений в сложных комбинациях;
- совершенствовать гибкость, амплитуду движений и пластичность;
- улучшать чувство ритма, музыкальность и выразительность движений;
- развивать творческое мышление и умение импровизировать;
- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки качества исполнения упражнений.

Воспитательные:
- укреплять чувство коллективизма и командного духа;
- воспитывать эстетический вкус, артистизм и выразительность;
- прививать устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать уважение к соперникам и спортивную этику;
- формировать целеустремленность, настойчивость и ответственность в достижении поставленных целей.

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения

Личностные:
- сформируют навыки здорового образа жизни;
- сформируют морально-волевые качества - настойчивость, терпение, активность, трудолюбие;
- сформируют чувство коллективизма, умение взаимодействовать со сверстниками, культуру;
- сформируют навыки общения с детьми и взрослыми.

Метапредметные:
- разовьют музыкально-ритмические навыки;
- разовьют двигательную культуру (разовьется сила мышц, гибкость, эластичность связок, пространственная ориентировка);
- разовьют навыки выразительного образного исполнения движений;
- укрепят здоровье и повысят работоспособность.

Предметные:
- будут обучены навыкам и приемам выразительных гимнастических движений в индивидуальном и групповом исполнении;
- приемам передавать движениями характер музыки;
- овладеют основными приемами работы с предметом – мяч, лента;
- приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут знания по истории художественной гимнастики и в области здорового образа жизни.

Основные задачи обучения по программе 3 года обучения

Обучающие:
- расширят знания об истории и теории художественной гимнастики, изучении различных стилей и направлений;
- усовершенствуют технику выполнения базовых элементов: оттачивание чистоты линий, увеличение амплитуды движений, повышение устойчивости в равновесиях;
- углубленно изучат сложные элементы с предметами: овладеют комбинациями с несколькими предметами, увеличат скорость и точность манипуляций;
- освоят основы сценического мастерства и артистической выразительности;
- изучат правила судейства и требования к составлению соревновательных программ более высокого уровня.

Развивающие:
- разовьют специальную физическую подготовку: увеличение гибкости суставов, силы мышц, ловкости и координации движений;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

- усовершенствуют музыкальный слух, чувство ритма и умение синхронизировать движения с музыкой;
- разовьют творческое воображение и способности к созданию оригинальных композиций;
- сформируют навыки самостоятельной работы и самоконтроля;
- разовьют лидерские качества и умения работать в команде.

Воспитательные:
- воспитаю целеустремленность, настойчивость и умение преодолевать трудности;
- сформируют чувство прекрасного и разовьют эстетический вкус;
- воспитают уважение к традициям художественной гимнастики и к своим наставникам;
- разовьют чувство ответственности за свои действия и за результаты команды.
- сформируют активную жизненную позицию и стремление к самосовершенствованию.

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения

Личностные:
- усовершенствуют знания о влиянии здорового образа жизни на укрепление здоровья;
- будут развивать моральные и волевые качества.

Метапредметные:
- приобретут умение грамотно планировать собственную деятельность;
- овладеют следующими элементами гимнастики: шпагат с повышенной опоры, силовые упражнения, повороты, равновесия и прыжки трудности;
- научатся выполнять углубленные акробатические упражнения;
- научатся работать в коллективе.

Предметные:
- овладеют более сложными техническими элементами с предметами под музыкальное сопровождение;
- будут выполнять упражнение без предмета под музыкальное сопровождение;
- смогут выполнять упражнение с предметом под музыкальное сопровождение (скакалкой, обручем, мячом);
- будут знать правила судейства и проведения соревнований по художественной гимнастике.

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Диагностика физических данных.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя; границы площадки, углы, середина, центр.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи - наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища - маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела. Упражнения для рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся); прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза;

Скачан с ВДО ООО «Талант Пилот»
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для ног - сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно); максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седи для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Подвижные игры и игровые упражнения: игры с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, равновесий. Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом. «Рыбак и рыбка», «Кто последний», «Смелые мышки», «День и ночь».

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног); шпагат; шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на развитие силы: удержание "уголка" на полу или на шведской стенке; "планка" (в различных вариантах); удержание полупальцев (relevé) с утяжелителями или без; удержание равновесия на одной ноге (balances); отжимания (обычные и с колен); приседания (обычные, плие, на полупальцах); выпады (вперед, назад, в сторону с применением утяжелителей/эластичной лентой); подъемы корпуса (скручивания); подъемы ног в висе на шведской стенке.

Упражнения на развитие быстроты: реакция на звуковой сигнал - гимнастка стоит в исходном положении (например, основная стойка, выпады, равновесие) и выполняет заданное действие (подъем руки, поворот, прыжок, движение предметом) по звуковому сигналу (хлопок, свисток). Задача – выполнить действие максимально быстро после сигнала. Вариации: разные сигналы – разные действия; реакция на зрительный сигнал - аналогично звуковому сигналу, но вместо звука используется зрительный сигнал (например, поднятая рука тренера); реакция на тактильный сигнал - гимнастка выполняет действие в ответ на касание тренера (легкий толчок в плечо, прикосновение к руке); игры-эстафеты на быстроту реакции - игры, требующие быстрой реакции и принятия решений (например, бег с препятствиями, эстафеты со скакалкой, обручем, мячом); игра "Зеркало" - гимнастка повторяет движения тренера максимально быстро и точно; махи ногами (вперед, в сторону, назад) с максимальной скоростью; выполнение отдельных элементов гимнастики (вращения, прыжки) с максимальной скоростью; броски и ловля предмета(ов) с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на двух ногах (прыжки вверх из полуприседа, прыжки вверх с поджатием коленей к груди, прыжки из полупальцев и др.); прыжки на одной ноге (подскоки, прыжки с продвижением вперед); выпрыгивания из глубокого приседа; прыжки в глубину (гимнастка спрыгивает с возвышения, а затем, сразу после приземления, максимально высоко выпрыгивает вверх); прыжки через небольшие барьеры; прыжки с поворотами в воздухе; прыжки с выполнением элементов в воздухе (прыжок в шпагат); работа с предметами во время прыжков; прыжки с переходом в равновесие.

Упражнения на развитие координации: стойка на одной ноге с закрытыми глазами; равновесия на полупальцах с поворотами головы; ходьба по гимнастической скамейке;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

вращения на одной ноге; одновременное выполнение разных движений руками и ногами; жонглирование (теннисными мячиками, булавами); ритмические упражнения (хлопки в ладоши, щелчки пальцами, удары ногами в определенном ритме, одновременно выполняя разные движения руками); подбрасывание и ловля предмета (выполнение различных движений (хлопки, повороты, прыжки итд.) во время полета предмета); игры на ловкость и скорость реакции («съедобное-несъедобное»); упражнения с мячом и партнером (быстрые перебрасывания мяча, меняя расстояние и траекторию полета); разучивание танцевальных связок.

Упражнения на развитие функции равновесия: упражнения на уменьшенной опоре (на полупальцах (Relevé) двух ног, одной ноги, на балансировочной подушке); упражнения на повышенной опоре (гимнастической скамейке); упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами); упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты); фиксация заключительных фаз движений (поворотов, прыжков, волн).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег в умеренном темпе (кросс); бег с переменной скоростью; длительные прыжки на скакалке в умеренном темпе; чередование коротких периодов интенсивной работы с периодами отдыха или работы с низкой интенсивностью; выполнение серии упражнений с небольшим отдыхом между упражнениями и кругами; многократное повторение элементов гимнастики с высокой интенсивностью; выполнение упражнений с предметами с высокой интенсивностью; многократное повторение частей упражнения или целой соревновательной композиции.

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка: упражнения без предмета являются базой технической подготовки. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

- Расслабление - простые, посегментные;
- Волны - корпусом вперед, назад, боковая, со скручиванием; руками;
- Махи - вперед, в сторону, назад; с захватом ноги рукой; в различных позициях (attitude, arabesque и т.д.);
- Наклоны - вперед, назад, в сторону, круговые; с амплитудой 45 градусов, 90 градусов(горизонтальные), 135 градусов и более (глубокие); с различным исходным положением (на одной/двух ногах, в выпаде, на коленях);
- Равновесия - на одной ноге с различным положением рук, свободной ноги и туловища; на других частях тела; динамические равновесия;
- Повороты (вращения) - на одной ноге с различным положением рук, свободной ноги и туловища; на других частях тела;
- Прыжки - с обеих ног; с одной на другую; с продвижением; с поворотом; в различных гимнастических формах;
- Виды шагов - простые (шаг вперед, назад, в сторону, скрестный шаг, перекатный шаг); сложные (падебаск, шаг польки, галоп и т.д.);
- Виды бега - обычный бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, с подскоками;
- акробатические упражнения - группировка; перекаты в группировке вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках; стойка на руках; переворот вперед, назад, боком; рондат;

Предметная подготовка: это специализированный раздел тренировочного процесса, направленный на освоение и совершенствование навыков работы с предметами, используемыми в этом виде спорта.

- упражнения со скакалкой - покачивание; вращение вперед, назад (в боковой, лицевой плоскости, над головой); вращение вокруг части тела (рука, нога, туловище, шея); прыжки (вперед, назад, со скрещенными руками, с поворотом, с двойным вращением); «эшапе» (из под руки, из-за спины; из под ноги); броски (рукой, ногой, завязанной скакалки, за один конец); ловли (рукой/руками, на ногу, смешанным способом)
- упражнения с обручем - вращение на различных частях тела (кисть, рука, шея, талия, нога); вращение в различных плоскостях (лицевая, боковая, над головой, за спиной);

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

«вертушки» (на кисти, руках, ногах, вокруг части тела, на полу); перекаты (по груди, по спине, назад, по полу); передачи вокруг части тела (за головой, за спиной, под ногой); отбивы (от части тела, от пола); высокие броски в различных плоскостях, различными частями тела; ловли различными частями тела, в разных положениях (стоя, сидя, лежа); со зрительным и без зрительного контроля;

- упражнения с мячом - обволакивание; баланс на разных частях тела; отбивы разными частями тела, от пола; маленькие броски (из под руки, ноги, из-за спины, над головой); перекаты (по груди, по спине, назад, вперед, сбоку, лежа); выкруты; большие круги; высокие броски; ловли различными способами и частями тела;
- упражнения с булавами - покачивания; вращение в различных направлениях и плоскостях; мельницы (вперед, назад, горизонтально, над головой); маленькие подбросы (одновременно, последовательно, разноименно в различных направлениях); жонглирование; высокие броски (рукой, ногой, с помощью булавы), ловли (рукой, с помощью булавы);
- упражнения с лентой - круги (большие, средние в разных направлениях и плоскостях, восьмеркой); «спирали», «змейки» в различных направлениях; «эшапе»; высокие броски различными частями тела; ловли рукой, ногами

Теоретическая подготовка

История художественной гимнастики: изучение истории развития вида спорта, выдающихся гимнасток, тренеров и их вклада в развитие художественной гимнастики.

Правила соревнований по художественной гимнастике: подробное изучение правил соревнований, системы судейства, критериев оценки, требований к костюмам и музыке.

Терминология: освоение специализированной терминологии художественной гимнастики, касающейся элементов, комбинаций, соединений и других аспектов.

Основы техники безопасности: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений, мер предосторожности для предотвращения травм.

Восстановление после нагрузок: знание методов восстановления после тренировок и соревнований, важности режима сна и отдыха, правильного питания.

Психологическая подготовка: методы саморегуляции, управления эмоциями, концентрации внимания, повышения уверенности в себе и преодоления страха перед выступлением.

Планирование тренировочного процесса: принципы планирования тренировочного процесса, анализа тренировочной нагрузки, контроля за своим состоянием.

Теория и методика художественной гимнастики: основные принципы и методы обучения и тренировки в художественной гимнастике, особенности работы с разными возрастными группами, специфика подготовки к соревнованиям.

Музыкальная грамота: основы музыкальной грамоты, понимание музыкальной формы и фразировки, умение выбирать музыку, соответствующую возрасту и индивидуальным особенностям гимнастки.

Этикет спортсмена: моральные и этические нормы поведения спортсмена.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия в художественной гимнастике – это комплекс мер, направленных на восстановление физического и психического состояния спортсменки после тренировок и соревнований. Интенсивные нагрузки, характерные для этого вида спорта, требуют систематического и грамотного подхода к восстановлению, чтобы предотвратить переутомление, травмы и обеспечить прогресс в тренировочном процессе.

Медико-биологические мероприятия: массаж; водные процедуры (контрастный душ, ванны с солью, экстрактами трав, баня/сауна (не имея противопоказаний)); правильное питание; пить достаточно воды в течение дня.

Психологические мероприятия: полноценный сон (не менее 8 часов); релаксация (специальные упражнения для расслабления мышц и снятия напряжения); психологическая поддержка (общение с тренером, семьей, друзьями, психологом); активный отдых (прогулки, плавание, занятие любимым хобби); визуализация

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

(представление успешного выполнения упражнений, соревнований для повышения уверенности в себе и снижения тревожности).

Педагогические мероприятия: правильная организация тренировочного процесса; вариативность тренировочных занятий; снижение интенсивности тренировок; исключение травмоопасных упражнений; контроль за состоянием обучающегося; анализ тренировочной нагрузки.

Тактическая подготовка

Это важный аспект, который помогает гимнастке или команде оптимизировать свою программу, максимально использовать свои сильные стороны и эффективно справляться со сложностями во время выступления. Она включает в себя планирование, анализ и принятие решений, направленных на достижение наилучшего результата.

Анализ и планирование программы:

- Оценка сильных и слабых сторон: гимнастка/команда и тренер тщательно анализируют технические навыки, физические качества, артистизм и эмоциональную выразительность гимнастки/команды. Определяются сильные стороны, которые необходимо подчеркнуть, и слабые стороны, над которыми нужно работать.
- Выбор элементов и связок: основываясь на сильных сторонах гимнастки/команды и правилах соревнований, подбираются элементы и связки, которые наиболее эффективно демонстрируют возможности и приносят максимальное количество баллов. Учитывается сложность, оригинальность и исполнение элементов.
- Композиция программы: программа должна иметь четкую структуру, логичное развитие и эмоциональную кульминацию. Важно правильно распределить сложные элементы и связки, чтобы избежать перегрузки в определенных участках программы и максимально использовать энергию гимнастки/команды.
- Музыкальное сопровождение: музыка играет ключевую роль в художественной гимнастике. Выбор музыки должен соответствовать возрасту, стилю и характеру гимнастки/команды, подчеркивая индивидуальность и создавая эмоциональное воздействие на судей и зрителей.
- Стратегия выступления: разрабатывается план выступления, учитывающий порядок выполнения элементов, темп, ритм и эмоциональную подачу. Определяются ключевые моменты, в которых необходимо показать максимальную уверенность и выразительность.

Адаптация к ситуации:

- Реагирование на ошибки: гимнастка(и) должна быть готова к возможным ошибкам и знать, как их исправить или минимизировать их влияние на итоговый результат. Важно сохранять спокойствие и концентрацию, не позволяя одной ошибке разрушить всю программу.
- Корректировка программы во время выступления: в зависимости от ситуации (состояние гимнастки, изменения в правилах) гимнастка(и) могут вносить небольшие корректировки в программу, чтобы улучшить свои шансы на успех.
- Использование времени и пространства: гимнастка(и) должны уметь эффективно использовать время, отведенное на выступление, и пространство площадки, чтобы создать визуально интересную и динамичную программу.

Психологическая подготовка:

- Развитие уверенности в себе: важно, чтобы гимнастка/команда верила в свои силы и возможности. Позитивный настрой и уверенность в себе помогают ей справиться с волнением и показать свой лучший результат.
- Концентрация внимания: гимнастки должны уметь концентрироваться на выполнении элементов и не отвлекаться на внешние факторы (шум, зрители, оценки судей).
- Управление стрессом: соревнования – это всегда стресс. Гимнастки должна знать, как справляться с волнением и тревогой, чтобы оставаться спокойной и сосредоточенной во время выступления.
- Мотивация: Важно поддерживать высокий уровень мотивации гимнасток, чтобы они продолжала усердно тренироваться и стремиться к новым достижениям.

Анализ выступлений:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

- Разбор ошибок: после каждого выступления гимнастка/команда и тренер проводят тщательный анализ, выявляют ошибки и определяют причины их возникновения.
- Оценка эффективности программы: анализируется, какие элементы и связки были выполнены успешно, а какие нуждаются в доработке.
- Корректировка тактики: На основе анализа выступлений вносятся корректировки в тактику подготовки и выступления.

Специальная двигательная подготовка

Классическая хореография - этап хореографической подготовки включает в себя обучение основным элементам классического танца: позиции рук, ног, упражнения у станка, а также основные позы классического танца.

Позиции рук. В классическом танце три позиции рук:

I позиция - закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка;

III позиция - изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди);

II позиция - округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато).

Позиции ног. В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

I позиция - ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

II позиция - ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

III позиция - ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречается редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

V позиция - ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

IV позиция - выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции.

Экзерсис у станка:

Plie (плие): "Приседание". Развивает эластичность связок и силу ног. Выполняются demi-plié (полуприседание) и grand plié (большое приседание) по всем позициям ног.

Battement tendu (батман тандю): "Вытягивание ноги". Развивает силу ног и точность движений. Нога вытягивается вперед, в сторону и назад, скользя по полу.

Battement jeté (батман жете): "Бросок ноги". Развивает силу и точность броска, а также координацию. Нога отводится от пола на небольшую высоту.

Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер): "Круг ногой по полу". Развивает подвижность тазобедренного сустава и укрепляет мышцы ног. Нога описывает круг на полу вперед (en dehors) и назад (en dedans).

Battement fondu (батман фондю): "Мягкое приседание". Развивает силу и мягкость колена и голеностопного сустава, а также координацию. Выполняется одновременно plié на опорной ноге и développé (вытягивание) рабочей ноги.

Battement frappé (батман фраппе): "Удар". Развивает силу и точность удара, а также координацию. Нога быстро сгибается и разгибается, ударяя носком о голень или щиколотку опорной ноги.

Battement développé (батман девлопе): "Развертывание". Развивает силу, гибкость, выворотность и координацию. Нога медленно поднимается от пола, сгибается у колена и затем вытягивается вперед, в сторону или назад.

Grand battement jeté (гранд батман жете): "Большой бросок". Развивает силу, гибкость, выворотность и высоту подъема ноги. Нога бросается вверх на максимально возможную высоту.

Страница 16 из 16
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-де-пье): "Маленький батман на щиколотке". Развивает быстроту, координацию и укрепляет мышцы голени. Нога быстро меняет положение на щиколотке опорной ноги.
Relevé lent (релеве лян): "Медленный подъем". Развивает силу ног, устойчивость и выворотность. Медленный подъем на полупальцы или пальцы, сохраняя turnout.
Экзерсис на середине зала: повторении тех же движений, что и у станка, но без поддержки.

Танцевальная подготовка

Народно-сценический танец:
- Изучение базовых движений, шагов и позиций различных народных танцев.
- Развитие чувства ритма, координации и выразительности.
-Обогащение двигательного репертуара.
- Использование элементов народных танцев в композициях.

Историко-бытовой танец:
- Ознакомление с манерой, этикетом и базовыми шагами исторических танцев.
- Развитие грации, осанки, умения держать себя на сцене.
- Понимание стиля и атмосферы определенных эпох.

Современная хореография:
- Развитие выразительности, пластичности, свободы движения, умения импровизировать.
- Обогащение двигательного репертуара, использование нетрадиционных движений и поз.
- Развитие чувства тела, координации и умения выражать эмоции через движение.
- Использование элементов современной хореографии для создания оригинальных и запоминающихся композиций.

Актерское мастерство:
- Развитие умения выражать эмоции, "проживать" образ, взаимодействовать со зрителем.
- Работа над мимикой, жестами, взглядом.
- Упражнения на развитие воображения и фантазии.
- Анализ музыкального и хореографического материала с точки зрения актерского мастерства.

Импровизация:
- Развитие креативности, спонтанности, умения создавать движения "здесь и сейчас".
- Работа с различными музыкальными стилями и темами.
- Развитие чувства свободы движения и уверенности в себе.

Врачебно-медицинский контроль

Предварительный медицинский осмотр: Проводится перед началом занятий спортом для определения возможности занятий конкретным видом спорта и исключения противопоказаний.
Углубленное медицинское обследование (УМО): Проводится 1-2 раза в год для оценки состояния здоровья, функциональных возможностей организма и допуска к соревнованиям.

Соревновательные и показательные выступления

Участие в соревнованиях в соответствии с возрастом и уровнем подготовки обучающегося, фестивалях по художественной гимнастике, физкультурных мероприятиях, выступления на праздничных мероприятиях, открытый урок.

Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов, предназначенных для оценки уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся на различных этапах, а также для определения их готовности к переходу на следующий этап обучения. Сдача нормативов проводится в конце учебного года (приложения 1-3).

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов реализации программы. Итоговая диагностика.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Календарно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Партерная разминка.	2		
2	История художественной гимнастики. Разминка. ОФП-строевые упражнения. СФП-упражнения на развитие гибкости.	2		
3	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП - общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП-волны.	2		
4	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-махи, наклоны.	2		
5	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП-упражнения на развитие прыгучести. ТП-виды шагов, равновесия.	2		
6	Основы техники безопасности. Разминка. ОФП-Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие координации. ТП-повороты.	2		
7	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- Виды бега, упражнения со скакалкой.	2		
8	Теория и методика художественной гимнастики. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП-Упражнения на развитие выносливости. ТП-прыжки, упр. на расслабление.	2		
9	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП-упражнения на развитие гибкости. ТП-акробатические упражнения.	2		
10	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП-упражнения с обручем.	2		
11	Правила соревнований по художественной гимнастике. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-волны, равновесия.	2		
12	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП-упражнения на развитие прыгучести. ТП-акробатические упражнения.	2		
13	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП-общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие координации. ТП-махи, повороты.	2		
14	Этикет спортсмена. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- упражнения со скакалкой.	2		
15	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП-Упражнения на развитие выносливости. ТП-прыжки.	2		
16	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП-упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения с	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	обручем.			
17	История художественной гимнастики. Разминка. ОФП-строевые упражнения. СФП-упражнения на развитие гибкости. ТП-равновесия.	2		
18	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП - общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП-волны.	2		
19	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-махи, наклоны.	2		
20	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП-упражнения на развитие прыгучести. ТП-виды шагов, равновесия.	2		
21	Основы техники безопасности. Разминка. ОФП-Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие координации. ТП-повороты.	2		
22	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- Виды бега, упражнения со скакалкой.	2		
23	Теория и методика художественной гимнастики. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП-Упражнения на развитие выносливости. ТП-прыжки, упражнения на расслабление.	2		
24	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП-упражнения на развитие гибкости. ТП-акробатические упражнения.	2		
25	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП-упражнения с обручем.	2		
26	Правила соревнований по художественной гимнастике. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-волны, равновесия.	2		
27	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП-упражнения на развитие прыгучести. ТП-акробатические упражнения.	2		
28	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП-общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие координации. ТП-махи, повороты.	2		
29	Психологическая подготовка. Разминка. ОФП-строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- упражнения со скакалкой.	2		
30	Соревновательные или показательные выступления. Открытый урок.	2		
31	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП-упражнения на развитие функции равновесия. ТП-упражнения со скакалкой.	2		
32	Музыкальная грамота. Разминка. СФП-Упражнения на развитие выносливости. ТП-махи, наклоны. СДП-хореография, позиции рук.	2		
33	Музыкальная грамота. Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП-	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	прыжки. СДП-хореография, позиции рук.			
34	Терминология в ХГ. Разминка. СФП- Упражнения на развитие силы. ТП-виды шагов, упражнения с обручем. СДП-хореография, позиции ног.	2		
35	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП-упражнения на развитие быстроты. ТП-виды бега. СДП-хореография, позиции ног.	2		
36	Основы техники безопасности. Разминка. СФП-Упражнения на развитие прыгучести. ТП-упражнения с мячом.	2		
37	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП-упражнения на развитие координации. ТП-акробатические упражнения.	2		
38	Разминка. СФП- Упражнения на развитие функции равновесия. ТП-повороты, упражнения со скакалкой. СДП-хореография.	2		
39	Правила соревнований. Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- Упражнения на развитие выносливости. ТП-равновесия.	2		
40	Музыкальная грамота. Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП-махи, повороты. Танцевальная под-ка.	2		
41	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП-Упражнения на развитие силы. ТП- упражнения с мячом. Танцевальная под-ка.	2		
42	Восстановление после нагрузок. Разминка. СФП-упражнения на развитие быстроты. ТП-виды шагов, прыжки. Хореография.	2		
43	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП-упражнения на развитие прыгучести. ТП-акробатические упражнения.	2		
44	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП-общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие координации. ТП-махи, равновесия.	2		
45	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП-упражнения на развитие функции равновесия. ТП-упражнения со скакалкой.	2		
46	Разминка. СФП-Упражнения на развитие выносливости. ТП-махи, наклоны, упражнения с обручем. СДП-хореография.	2		
47	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП-Упражнения на развитие выносливости. ТП-прыжки. Соревновательная подготовка.	2		
48	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП-упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения с мячом. Соревновательная подготовка.	2		
49	История художественной гимнастики. Разминка. ОФП-строевые упражнения. СФП-упражнения на развитие гибкости. ТП-равновесия. Соревновательная подготовка.	2		
50	Терминология в ХГ. Разминка. ОФП - общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	на развитие силы. ТП-волны. Соревновательная подготовка.			
51	Разминка. ОФП-подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-махи, повороты, акробатические упражнения. Танцевальная под-ка. Соревновательная подготовка.	2		
52	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- Упражнения на развитие прыгучести. ТП- упражнения с мячом. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
53	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- прыжки, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
54	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- Упражнения на развитие выносливости. ТП-прыжки, упражнения на расслабление. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
55	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- акробатические упражнения. Соревновательная подготовка.	2		
56	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка.	2		
57	Правила соревнований по художественной гимнастике. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-волны, равновесия. Соревновательная подготовка.	2		
58	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения. Соревновательная подготовка.	2		
59	Восстановление после нагрузок. Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-виды шагов, прыжки. Хореография. Соревновательная подготовка.	2		
60	Разминка. ОФП- подвижные игры. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения. Соревновательная подготовка.	2		
61	Терминология в ХГ. Разминка. СФП- упражнения на развитие координации. ТП-махи, равновесия, упражнения с мячом. Соревновательная подготовка.	2		
62	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка.	2		
63	Разминка. СФП-Упражнения на развитие выносливости. ТП-махи, наклоны, упражнения с обручем. СДП-хореография. Соревновательная подготовка.	2		
64	Разминка. ОФП-эстафета. СФП- упражнения на	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	развитие гибкости. ТП-равновесия, повороты. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.			
65	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП-волны, махи, равновесия, упражнения со скакалкой. Хореография. Соревновательная подготовка.	2		
66	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-наклоны, повороты, прыжки, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
67	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения, упражнения с мячом. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
68	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- равновесия, повороты, прыжки. Хореография. Соревновательная подготовка.	2		
69	Правила соревнований по художественной гимнастике. Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- волны, махи, расслабление, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
70	Психологическая подготовка. Разминка. СФП- Упражнения на развитие выносливости. ТП- прыжки, упражнения с мячом. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
71	Соревновательные или показательные выступления.	2		
72	Итоговое занятие. Разминка. Контрольные испытания.	2		
	Итого	**144**		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Календарно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Партерная разминка. Повторение упражнений предыдущего года.	2		
2	Терминология. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия.	2		
3	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП-махи, наклоны, повороты.	2		
4	Основы техники безопасности. Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-виды шагов, бега, прыжки.	2		
5	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения	2		
6	Разминка. ОФП- строевые упражнения СФП- упражнения на развитие координации. ТП- упражнения со скакалкой	2		
7	Восстановление после нагрузок. Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- упражнения с обручем. Хореография	2		
8	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- упражнения с мячом	2		
9	Музыкальная грамота. Разминка. ОФП- игровые упражнения СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия.	2		
10	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- махи, наклоны, повороты.	2		
11	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- виды шагов, бега, прыжки.	2		
12	Терминология. Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения	2		
13	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- упражнения со скакалкой	2		
14	Разминка. ОФП- строевые упражнения СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- упражнения с обручем. СДП- Танцевальная подготовка.	2		
15	Основы техники безопасности. Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- упражнения с мячом	2		
16	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП-равновесия, повороты.	2		
17	Этикет спортсмена. Разминка. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- акробатические упражнения, прыжки.	2		
18	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- упражнения на расслабление,	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	волны, равновесия.			
19	Музыкальная грамота. Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- махи, наклоны, повороты.	2		
20	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- виды шагов, бега, прыжки. СДП- хореография.	2		
21	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- акробатические упражнения	2		
22	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- упражнения со скакалкой.	2		
23	Разминка. ОФП- строевые упражнения СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения с обручем	2		
24	Терминология. Разминка. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- упражнения с мячом	2		
25	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- равновесия, повороты.	2		
26	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения, прыжки. СДП- Танцевальная подготовка.	2		
27	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- равновесия, прыжки, упражнения со скакалкой, с обручем.	2		
28	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП-махи, волны, повороты, упражнения с мячом.	2		
29	Основы техники безопасности. Разминка. ОФП- подвижные игры. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП-упражнения с булавами.	2		
30	Восстановление после нагрузок. Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- виды шагов, бега, прыжки	2		
31	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- махи, наклоны, повороты.	2		
32	Разминка. ОФП- игровые упражнения СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- упражнения с булавами. СДП- Танцевальная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
33	Психологическая подготовка. Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия	2		
34	Соревновательные или показательные выступления. Открытый урок	2		
35	Разминка. ОФП- подвижные игры. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- махи, наклоны, повороты.	2		
36	Терминология. Разминка. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- виды шагов, бега, прыжки.	2		
37	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- акробатические упражнения	2		
38	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- упражнения со скакалкой СДП- хореография.	2		
39	Музыкальная грамота. Разминка. ОФП- общеразвивающие	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	упражнения. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения с обручем			
40	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- упражнения с булавами.	2		
41	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- равновесия, повороты.	2		
42	Основы техники безопасности. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения, прыжки.	2		
43	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- равновесия, прыжки, упражнения со скакалкой, с обручем.	2		
44	Этикет спортсмена. Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- махи, волны, повороты, упражнения с мячом	2		
45	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- равновесия, упражнения с булавами.	2		
46	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- акробатические упражнения. СДП- Танцевальная подготовка	2		
47	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия	2		
48	Терминология. Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- махи, наклоны, повороты. Соревновательная подготовка.	2		
49	Разминка. ОФП- подвижные игры. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- виды шагов, бега, прыжки. Соревновательная подготовка.	2		
50	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- упражнения со скакалкой, с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
51	Музыкальная грамота. Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- упражнения с мячом СДП- хореография. Соревновательная подготовка	2		
52	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения с булавами СДП- Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
53	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- равновесия, прыжки, упражнения со скакалкой, с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
54	Основы техники безопасности. Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты.ТП-упражнения с лентой. Соревновательная подготовка	2		
55	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- махи, наклоны, повороты. Соревновательная подготовка	2		
56	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- упражнения с лентой. Соревновательная подготовка	2		
57	Этикет спортсмена. Разминка. ОФП- подвижные игры. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- акробатические упражнения, упражнения с мячом.	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	Соревновательная подготовка			
58	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка	2		
59	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- прыжки, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
60	Терминология. Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения СФП- упражнения на развитие силы. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия, упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка.	2		
61	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- махи, наклоны, повороты, упражнения с мячом. СДП- хореография. Соревновательная подготовка.	2		
62	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- виды шагов, бега, прыжки, упражнения с лентой. Соревновательная подготовка.	2		
63	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- равновесия, повороты, упражнения со скакалкой, с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
64	Восстановление после нагрузок. Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- акробатические упражнения, прыжки, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка.	2		
65	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- волны, махи, наклоны, прыжки, упражнения с мячом. Соревновательная подготовка.	2		
66	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- равновесия, повороты, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
67	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы. ТП- упражнения на расслабление, прыжки, упражнения со скакалкой. Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
68	Психологическая подготовка. Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП- махи, волны, повороты, упражнения с лентой. Соревновательная подготовка.	2		
69	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- равновесия, повороты, прыжки, упражнения со скакалкой, с обручем. Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
70	Соревновательные или показательные выступления.	2		
71	Соревновательные или показательные выступления.	2		
72	Итоговое занятие. Разминка. Контрольные испытания	2		
	Итого	**144**		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Календарно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Партерная разминка. СФП-упражнения со скакалкой. Повторение упражнений предыдущего года.	2		
2	Терминология. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия.	2		
3	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП-упражнения на развитие силы. ТП-махи, наклоны, повороты.	2		
4	Основы техники безопасности. Разминка. ОФП-Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-виды шагов, бега, прыжки.	2		
5	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения	2		
6	Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие координации. ТП- упражнения со скакалкой	2		
7	Восстановление после нагрузок. Разминка. ОФП-общеразвивающие упражнения. СФП- упражнения на развитие функции равновесия. ТП- упражнения с обручем. Хореография	2		
8	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- упражнения с мячом	2		
9	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы. ТП-равновесия, повороты, упражнения с булавами.	2		
10	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- упражнения с лентой.	2		
11	Правила соревнований. Разминка. ОФП- строевые упражнения. СФП- упражнения на развитие гибкости. ТП-упражнения на расслабление, волны, равновесия.	2		
12	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП-упражнения на развитие силы. ТП-махи, наклоны, повороты.	2		
13	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие быстроты. ТП-виды шагов, бега, прыжки.	2		
14	Разминка. ОФП- игровые упражнения. СФП- упражнения на развитие прыгучести. ТП- акробатические упражнения	2		
15	Разминка. ОФП- строевые упражнения СФП- упражнения на развитие координации. ТП- упражнения со скакалкой	2		
16	Разминка. ОФП- общеразвивающие упражнения. СФП-упражнения на развитие функции равновесия. ТП-упражнения с обручем. Хореография	2		
17	Разминка. ОФП- Подвижные игры. СФП- упражнения на развитие выносливости. ТП- упражнения с мячом	2		
18	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости,	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	упражнения на развитие силы. ТП-равновесия, повороты, упражнения с булавами.			
19	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- упражнения с лентой.	2		
20	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации, упражнения на развитие функции равновесия. ТП- повороты, прыжки. Танцевальная подготовка	2		
21	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия, упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка.	2		
22	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты. ТП- ТП-махи, наклоны, повороты, упражнения с обручем. Хореография.	2		
23	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести, упражнения на развитие координации. ТП-виды шагов, бега, прыжки, упражнения с мячом. Танцевальная подготовка.	2		
24	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- акробатические упражнения, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка.	2		
25	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- упражнения с лентой.	2		
26	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации, упражнения на развитие функции равновесия. ТП- повороты, прыжки. Танцевальная подготовка	2		
27	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие гибкости. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия, упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка.	2		
28	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты. ТП-махи, наклоны, повороты, упражнения с обручем. Хореография.	2		
29	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести, упражнения на развитие координации. ТП-виды шагов, бега, прыжки, упражнения с мячом. Танцевальная подготовка.	2		
30	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- акробатические упражнения, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка.	2		
31	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты. ТП-равновесия, повороты, прыжки, упражнения со скакалкой, обручем. Хореография.	2		
32	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести, развитие координации, на развитие функции равновесия. ТП- акробатические упражнения, упражнения с мячом, с булавами. Танцевальная подготовка.	2		
33	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	силы. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия, упражнения с лентой. Соревновательная подготовка.			
34	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты. ТП-равновесия, повороты, прыжки, упражнения со скакалкой, обручем. Хореография.	2		
35	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести, развитие координации, на развитие функции равновесия. ТП- акробатические упражнения, упражнения с мячом, с булавами. Танцевальная подготовка.	2		
36	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия, упражнения с лентой. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
37	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты. ТП-равновесия, повороты, прыжки, упражнения со скакалкой, обручем. Хореография.	2		
38	Разминка. СФП- упражнения на развитие прыгучести, развитие координации, на развитие функции равновесия. ТП- акробатические упражнения, упражнения с мячом, с булавами. Танцевальная подготовка.	2		
39	Разминка. СФП- упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы. ТП- упражнения на расслабление, волны, равновесия, упражнения с лентой. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
40	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести, развитие координации. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка.	2		
41	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие гибкости. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка.	2		
42	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с мячом. Соревновательная подготовка.	2		
43	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации, упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка.	2		
44	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести, развитие координации. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка.	2		
45	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости,	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	упражнения на развитие гибкости. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка.			
46	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с мячом. Соревновательная подготовка.	2		
47	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации, упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка.	2		
48	Разминка. СФП- упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести, развитие координации. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения со скакалкой. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
49	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие гибкости. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
50	Разминка. СФП- упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с мячом. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
51	Разминка. СФП- упражнения на развитие координации, упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
52	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с лентой. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
53	Эстафета. Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения со скакалкой. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
54	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП-равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем, с мячом. Соревновательная подготовка.	2		
55	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Хореография. Соревновательная подготовка.			
56	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с лентой. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
57	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения со скакалкой. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка.	2		
58	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем, с мячом. Соревновательная подготовка.	2		
59	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Хореография. Соревновательная подготовка.	2		
60	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем, с мячом. Соревновательная подготовка. Психологическая подготовка.	2		
61	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
62	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем, с мячом. Соревновательная подготовка. Психологическая подготовка.	2		
63	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Танцевальная подготовка. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
64	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости,	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем, с мячом. Соревновательная подготовка. Психологическая подготовка.			
65	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами.. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
66	Разминка. СФП- упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с обручем, с мячом. Соревновательная подготовка. Психологическая подготовка.	2		
67	Разминка. СФП- упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости. ТП- равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с булавами. Соревновательная подготовка. Тактическая подготовка.	2		
68	Соревновательные или показательные выступления.	2		
69	Соревновательные или показательные выступления.	2		
70	Соревновательные или показательные выступления.	2		
71	Соревновательные или показательные выступления.	2		
72	Итоговое занятие. Разминка. Контрольные испытания.	2		
	Итого	**144**		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и приемы, применяемые на занятиях

Учебно-тренировочный процесс в объединении проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:
- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности и последовательности;
- повторности и непрерывности.

Методы обучения, применяемые при реализации программы «Художественная гимнастика»:
- рассказ – применяется для изучения теории;
- беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;
- демонстрация упражнений, действий;
- изучение и анализ содержания плакатов, пособий;
- упражнение;

соревнование.

Формы организации учебных занятий

Основная форма организации образовательного процесса — групповая.

Также проводятся:
- контрольные испытания с последующим объявлением результатов и их анализом;
- показательные выступления;
- соревнования.

Структура занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером-преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия, создание благоприятного эмоционального состояния, а также постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25-30% занятия.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида художественная гимнастика. Также предусматривается развитие, реализация образовательных, развивающих и воспитательных задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Она составляет 55-65% занятия.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние для последующей функциональной деятельности. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Она составляет 10-15% занятия.

Техническое оснащение занятий:
- Спортивный зал
- Ковер гимнастический
- Шведские стенки

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

- Гимнастические маты
- Коврики для занятий на полу
- Утяжелители для ног
- Звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофон, колонка)
- Компьютер
- Проектор
- Экран
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Мяч для художественной гимнастики
- Булавы для художественной гимнастики
- Палочка с лентой для художественной гимнастики
- Аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. - СПб: Лань, 2000
2. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - Санкт- Петербург, 1998
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / Под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. – М.: 2003, 382 с.;
4. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Владос, 2003 - 192 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Двейрина О.А. Координационные способности и методика их развития / Теория и методика физической культуры: Учебник / Под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина, - 2-е изд., испр, - М.: Советский спорт, 2004 – С. 146-165.;
6. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003
7. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. О.Г. Румба, Белгород, 2008
8. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. – М.: Просвещение, 2012. – 24 с.

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта РФ. Электронный ресурс. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки Российской Федерации. Электронный ресурс. Режим доступа: minobrnauki.gov.ru
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG). Электронный ресурс. Режим доступа: www.gymnastics.sport/site/
4. Официальный сайт Федерации гимнастики России. Электронный ресурс. Режим доступа: sportgymrus.ru
5. Международная Ассоциация клубов художественной гимнастики «Небесная грация». Электронный ресурс. Режим доступа: skygrace.ru

Оценочные материалы

Оценка уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится посредством разных видов контроля.

Входной контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения

с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями. Форма контроля – диагностика физических данных

Текущий контроль проходит с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся, осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля - педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, с целью проверки усвоения знаний, умений и навыков пройденного материала.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью контроля уровня освоения программы.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Приложение 1

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
2	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
3	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 9-11 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 12-14 см.
4	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
5	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
6	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
7	Сохранение равновесия на полной стопе. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 5 с; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с.
8	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

			"3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
9	10 подъемов туловища. Сед из положения лежа на спине, ноги зафиксированы партнером, руки за головой в замке.	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, локти точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, локти точно в стороны, помощь рукой при подъеме 1 раз; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, локти смотрят вперед; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, локти смотрят вперед, помощь рукой при подъеме 2 раза; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, локти смотрят вперед, рукой при подъеме 3 раза.
10	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Приложение 2

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
3	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
4	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
5	Сохранение равновесия с закрытыми глазами на полной стопе. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
6	10 прыжков на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
7	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем

ОператорЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

			90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
8	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "4" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "3" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены, вспомогательные движения тазом.
9	В положении стоя выполнить 10 вращений обручем в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости.
10	Равновесие нога в сторону с помощью руки, на полной стопе. Выполнить на правой и левой ноге.		"5" - правильная форма, спина и ноги прямые, свободная рука в сторону. Фиксация 3 сек и более. "4" - незначительные ошибки. Сутулость в спине, ненатянутые стопы, колени. Положение фиксируется 3 сек. "3" - потеря равновесия или всей формы: завал туловища, менее 3 сек удержание.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Приложение 3

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см с наклоном туловища назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
2	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 12 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах	балл	"5" - 16 раз;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	через скакалку с двойным вращением вперед за 12 с		"4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
7	Равновесие на полной стопе одной ноги, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне плеч; "4" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "3 " - нога параллельно полу; "2" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь. "1" - нога ниже параллели пола
8	Из стойки на полной стопе, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
9	Исходное положение - стойка в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
10	В стойке 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

			потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26