

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 582  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО И ФИНСКОГО ЯЗЫКОВ  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**  
решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол от 04.06. 2025 года № 8

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 05.06.2025 года № 61-Д

\_\_\_\_\_ Л.Л.Потапова

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«Контрология»**

**Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 6-17 лет**

**Разработчик программы:  
К.И. Тимохина  
педагог дополнительного образования**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными актами. Направлена на физкультурно-спортивное развитие школьников.

Общеразвивающая программа «Контрология» относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Адресат программы:**

В реализации программы участвуют заинтересованные в данной теме обучающиеся (юноши и девушки) в возрасте 6-17 лет без предварительного просмотра и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

### **Актуальность программы:**

Актуальность программы гармонично вписывается в общую задачу образования и воспитания подрастающего поколения в области дополнительного образования.

Данная программа направлена на комплексную работу с физической формой, на улучшение осанки школьников.

### **Отличительные особенности программы:**

В данной программе используется сочетание различных современных методик физической подготовки.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы:**

Обучение рассчитано на 1 год обучения 60 часов.

### **Режим занятий:**

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу – 60 часов в год.

**Всего по программе – 60 часов.**

**Цель программы:** создание условий для обеспечения спортивного воспитания обучающихся, при котором дети смогут реализовать свой физический, психологический и творческий потенциал.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

- Обучение технике базовых движений
- Обучение основам знаний о гигиене, строении и функционировании организма;
- Познакомить обучающихся с приемами саморегуляции

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств: гибкости, силы, ловкости, выносливости;
- Развитие двигательной культуры обучающихся

Воспитательные:

- Формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- Формирование правильных двигательных привычек и интереса к регулярной физической активности.
- Воспитание дисциплины, самостоятельности и ответственности
- Формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- Воспитание волевых качеств;
- Воспитание чувства уважения к партнеру на занятиях;
- Формирование у учащихся толерантного отношения к окружающим людям;

**Планируемые результаты:** в результате освоения программы формируются следующие результаты ее освоения:

**Личностные результаты:**

- проявление дисциплинированности, ответственности, самоконтроля и выдержки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных ценностей;
- развитие творческого потенциала личности;

**Метапредметные результаты:**

- развитие гибкости мышления, умения видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании;
- развитие психологической компетенции;
- формирование мотивации к самообразованию;
- формирование базового знания об основах гигиены и строении организма;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;

**Предметные результаты:**

- формирование знаний об основах этикета и отношения с педагогом, в коллективе, правилах поведения и техники безопасности в зале;
- овладение специальными навыками для коррекции осанки;
- формирование базового уровня общей и специальной физической подготовки;
- содействие развитию психологических навыков;

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации программы:** в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке РФ.

**Форма обучения:** очная, возможны элементы дистанционного обучения.

**Особенности реализации программы:** при реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. электронное обучение с учетом требований.

На программу принимаются дети 6-17 лет без предварительного просмотра и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

На день начала занятий формируется определенный пакет документов, без которых невозможно обучение по программе: договор с администрацией школы, заявление о приеме в коллектив (заполняется родителями (законными представителями), заявление-согласие на обработку персональных данных, справка из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Списочный состав групп формируется из разновозрастных учащихся.

**Формы организации и проведения занятий:** практическое занятие.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная - работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение),
- коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка),
- групповая – организация работы в малых группах в т.ч. парах для выполнения определенных задач, задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности),
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, хорошо проветриваться.

Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, а также комната отдыха педагогов с местом для хранения, документации, инвентаря и других предметов, и средств обучения, необходимых в работе.

Для проведения занятий необходимы: гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, специальные маты, скакалки, гантели, резиновые жгуты, мячи для большого тенниса.

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации проделанной работы, дополнительно в работе используется:

- Видеокамера;
- Ноутбук;
- Проектор;
- Школьная электронная доска;
- Карты памяти и другие цифровые носители информации;
- Учебно-методические видеоматериалы

**Кадровое обеспечение программы:** педагог должен иметь высшее педагогическое образование и сертификат по основной используемой методике.

### Учебный план

№	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1		1	Беседа-диалог
3	Основы гигиены, питания и строения организма	1	1	2	Тест по анатомии и гигиене
4	Контрология	6	50	56	Выполнение контрольных упражнений. Тестирование.

5	Контрольные испытания Итоговое занятие	1		1	Беседа-диалог. Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Всего</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	<b>60</b>	

УТВЕРЖДЕН  
приказом ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 05.06.2025 года № 61-Д

\_\_\_\_\_ Л.Л.Потапова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Контрология»  
на 2025-2026 год

педагог: Тимохина К.И.

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения	29.09.2025.	30.05.2026.	30	60	60	2 р. в неделю по 1 часу

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 582  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО И ФИНСКОГО ЯЗЫКОВ  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**  
решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол от 04.06. 2025 года № 8

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 05.06.2025 года № 61-Д

\_\_\_\_\_ Л.Л.Потапова

**Рабочая программа  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Контрология»**

**Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 6-17 лет**

**Разработчик программы:  
К.И.Тимохина  
педагог дополнительного образования**

**Особенности организации образовательного процесса:** правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение технике выполнения упражнений;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;

**Развивающие:**

- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- развитие гибкости, силы, ловкости, выносливости;
- развитие функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развитие творческой активности;

**Воспитательные:**

- воспитание культуры межличностных отношений;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость, уважение, доверие);
- воспитание волевых качеств: ответственности, самостоятельности, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание интереса и мотивации к занятиям.

**Содержание программы:**

### **1. Вводное занятие.**

Объяснение понятия «Контрология». Демонстрация педагогом отдельных элементов техники. Дисциплина на тренировках. Регламентация отношений между педагогом и обучающимися. Применение упражнений ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

### **2. Общая физическая подготовка.**

**Практика.**

Программа начинается с **входной диагностики** в виде теста.

В тест входят упражнения:

1. для мобильности плечевого пояса
2. для подвижности тазобедренных суставов
3. для гибкости позвоночника
4. для силы пресса
5. для баланса

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину физического состояния детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон.

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать физическое развитие в период обучения ребенка.

**Главная задача 1 года обучения** – правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

## **1 тема. Упражнения для развития силы.**

### **Для развития мышц плечевого пояса:**

- Упражнения на подвижность плечевых суставов
- Опоры с разным положением корпуса
- Работа с эластичными жгутами
- Упражнения с весом собственного тела и гантелями

### **Для развития мышц ног:**

- Упражнения на мобильность тазобедренных суставов
- Различные седы и опоры в положении лежа и сидя
- Балансы на одной ноге
- Выпады с собственным весом и с гантелями

### **Упражнения для развития мышц спины и пресса:**

- базовые упражнения для укрепления мышц кора
- правильное дыхание при нагрузке на пресс
- сгибания и разгибания позвоночника
- боковые наклоны и планки для косых мышц

## **2 тема. Упражнения для развития гибкости:**

- махи ногами в положении лежа
- стретчинг (специальные упражнения для развития подвижности в суставах);
- наклоны из положения стоя и сидя: вперед, в стороны, назад с различным положением ног (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь – на максимальную ширину);
- плечевые мосты с модификациями

## **3 тема. Упражнения для развития ловкости.**

- упражнения на ограниченной поверхности (на гимнастической скамейке или на одной ноге);
- упражнения с теннисными мячами.
- Сложно координационные упражнения на сочетание движений рук и ног

## **3. Основы гигиены, питания и строения организма.**

### **Теория.**

#### **1 тема. Питание и водный режим в период тренировок.**

Режим дня (отдыха, бодрствования, сна).

Гигиена личная, тренировочной одежды, личного инвентаря.

#### **2 тема. Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.**

## **4. Контрольные испытания. Итоговое занятие.**

Практика. Итоговое тестирование.

Теория. Объявление результатов итоговой диагностики. Подведение итогов работы за год.

### **Планируемые результаты:**

Личностные:

- будут заложены основы навыков эмоционально-волевой регуляции, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, трудолюбия;
- будет проявляться интерес к здоровому образу жизни и к занятиям.

**Предметные:**

- будут сформированы знания об основах взаимоотношений с педагогом, в коллективе, правилах поведения и техники безопасности в зале;
- будет сформирован базовый уровень общей физической подготовки;
- будет улучшена техника выполнения упражнений общей физической подготовки;

**Метапредметные:**

- будут сформированы знания об основах гигиены, питания, режима дня и строения организма;
- будут расширены адаптационные возможности и работоспособность организма;
- будет заложен интерес к творчеству и познанию;

### Календарно-тематический план

№	Перечень разделов	Количество часов			Кол-во часов
		месяц	число	факт	
1	Вводное занятие	октябрь			1
3	Основы гигиены, питания и строения организма	октябрь ноябрь			2
4	Контрология	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май			56
5	Контрольные испытания Итоговое занятие	май			1
	<b>Всего</b>				<b>60</b>

### ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И КОНТРОЛЯ

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- \*входящий – диагностика и тестирование учащихся на начало учебного года
- \*текущий – осуществляется по средствам наблюдения за деятельностью учащихся в процессе занятий в
- \*итоговый – диагностика и тестирование учащихся на конец учебного года

### Нормативные документы

**Федеральный уровень:**

- «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» \Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021;
- Об образовании в Российской Федерации \Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 17.02.2023; с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 28.02.2023);
- О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» \Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

- Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам \\Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 – отменяет действие приказа № 196;
- Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей \\ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ \\ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (до 01.09.20023);
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» \\ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи \\ Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.б. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) \\ Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685021»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

#### Региональный уровень:

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» \\ Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р;
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальным предпринимателям Санкт-Петербурга \\Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р;
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге \\ Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р.
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические рекомендации. Издание второе, переработанное.- СПб.: РИС ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022.

#### Локальный уровень:

Устав ГБОУ школы № 582 Приморского района Санкт-Петербурга утвержденный Распоряжением Комитета по образованию от 19 марта 2015г. № 1148-р

### Список литературы:

1. Уч. Пособие «Занимательная психология спорта». Богданова Д.Д., 2001.
2. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка». Степанова Э.Я., 1996.
3. Общая гигиена, Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, М., 1990.
4. Гигиена и здоровье школьника, А.В. Хрипкова, Д.В. Колесов, М., 1988.
5. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1999.
6. Бодалев А.А. Психология о личности. - М., 1988
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология - М.: Просвещение. – 1991
8. Патерсон Джейн. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм. «Бином», 2017, 480 с.
9. Абигейл Эллсуорт. Анатомия пилатеса (2-е изд.). «Эксмо» 2018. 160 с.
10. Эрик Франклин. Метод Франклина. Москва, Эксмо, 2023. – 512 с.
11. Калашников Д.Г. Мышцы в спорте. Москва. Практическая медицина, 2016.- 408 с.
12. Томас В. Майерс. Анатомические поезда. Москва, 2012

### Литература для родителей и учащихся

13. Витфилд, Ричард Холлик М. Управление эмоциями. Исцеление от эмоциональных травм. Как укротить эмоции (комплект из 3 книг) / Витфилд Ричард , Холлик М., К. Коннели, Руслан Жуковец. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 992 с.
14. Кейси, Карен Освободи свой разум от стереотипов за 12 недель. Взаимозависимость и сила отстранённости. У нас уже есть все, что нам нужно (комплект из 3 книг) / Карен Кейси. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 526 с.
15. Ключников, Сергей Юрьевич Шестое чувство. Уроки пробуждения и методы развития интуиции / Ключников Сергей Юрьевич. - М.: Беловодье, 2017. - 952 с.
16. Гигиена и здоровье школьника, А.В. Хрипкова, Д.В. Колесов, М., 1988.
17. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1999.
18. Бодалев А.А. Психология о личности. - М., 1988