

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению внеаудиторной работы при реализации программы дополнительного
общеобразовательного образования

**«Подготовка к аттестации за 11 класс для дистанционного семейного
обучения»**

г. Карабулак

2026

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации разработаны для системного сопровождения тренировочного процесса детей дистанционного семейного обучения. Документ ориентирован на совершенствование методики тренировки в домашних условиях, формирование предметных и метапредметных компетенций тренирующихся, а также обеспечение единых подходов к организации тренировочного процесса.

Практические занятия по физической подготовке являются важной частью тренировки. Они обеспечивают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств: сила, выносливость, координация, гибкость, баланс;
- закрепление теоретических знаний о здоровье и физической культуре на практике;
- формирование навыков безопасного выполнения упражнений;
- развитие самостоятельности и ответственности обучающихся.

Практические работы направлены на выполнение комплексов упражнений, развитие физических качеств и формирование устойчивых двигательных навыков. Теоретическая часть занятий обеспечивает понимание значения физической активности, правил безопасности и принципов здорового образа жизни.

Общая цель: формирование предметных, метапредметных и личностных результатов через выполнение практических упражнений и развития культуры здоровья.

Задачи:

- сформировать навыки работы с различным инвентарем (мяч, скакалка, гимнастическая палка, балансирующая подушка, утяжелители);
- научить проводить наблюдения за собственным состоянием организма, фиксировать результаты и делать выводы;
- развить умение контролировать дыхание, осанку и технику выполнения упражнений;
- формировать культуру безопасного спорта и движения;
- развивать самостоятельность и ответственность.

Методические рекомендации:

- обеспечение безопасности;
- проведение обязательного инструктажа перед началом работы;
- контроль соблюдения правил техники безопасности;
- проверка готовности рабочего места и спортивного инвентаря;
- формирование культуры физической активности и здорового образа жизни.

Обучающиеся должны понимать, зачем выполняется упражнение или комплекс упражнений, а не просто следовать инструкции.

Организация деятельности обучающихся:

- ознакомление с алгоритмом выполнения каждого упражнения;
- разбор последовательности действий;
- уточнение порядка фиксации самоконтроля и наблюдений за состоянием организма;
- распределение ролей при работе в парах или группах в формате онлайн.

Педагог выступает не только контролером, но и консультантом, помогая корректировать технику выполнения упражнений и поддерживать мотивацию к физической культуре.

Формирование наблюдательности:

Особое внимание следует уделять:

- фиксации правильности выполнения движения и дыхания;
- наблюдению за изменениями в осанке, координации, выносливости;
- анализу влияния упражнений на физические качества.

Обучающимся важно наблюдать за своим состоянием (например, усталость, изменения дыхания), затем интерпретировать с точки зрения физической подготовки.

Эффективная работа по развитию физических качеств и улучшению здоровья – это сочетание безопасного выполнения упражнений, осмысленности при выполнении каждого упражнения.

Рекомендации для обучающихся

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо:

- повторить правила безопасности выполнения упражнений и окружающей среды;
- ознакомиться с целью предлагаемого комплекса упражнений и с ходом тренировки;
- подготовить спортивную форму и инвентарь;
- подготовить технику: компьютер, микрофон, камеру;
- настроиться на тренировку, проанализировать свое самочувствие.

Во время работы:

- соблюдать технику безопасности выполнения упражнений;
- обеспечить включенную камеру и обзор тренера на себя;
- внимательно наблюдать за изменением самочувствия и при необходимости сообщить тренеру о тревожных моментах;
- не жевать жвачку или еду;
- использовать спортивный инвентарь строго по назначению.

После выполнения:

- понаблюдать за своим самочувствием;
- убрать на место спортивный инвентарь;
- выполнить заминку самостоятельно.

Полезные советы:

- не стесняйтесь задавать вопрос тренеру если что-то непонятно или при выполнении упражнения где-то неприятно или больно;
- проветривайте комнату перед тренировкой и не приходите на тренировку если очень голодны или плохо себя чувствуете;
- подготовьте спортивный инвентарь заранее, чтобы не отвлекаться на тренировке;
- не пропускайте ни одно слово педагога, педагог много говорит важных моментов в процессе тренировки;
- помните: никаких резких движений и больших амплитуд;
- педагог не оценивает ваши физические возможности, он оценивает технику выполнения упражнения и качество, поэтому стремитесь качественно двигаться.

Требования к технике безопасности:

- приступать к выполнению упражнений только с разрешения тренера;
- располагать и работать с инвентарем так, исключить падение или травмы;
- использовать спортивный инвентарь строго по назначению;

- при работе с утяжелителями соблюдать допустимый вес;
- при работе с гимнастической палкой, мячиками и скакалкой избегать работать вблизи предметов и людей;
- в случае травмы или недомогания сообщить педагогу;
- после завершения тренировки убрать инвентарь.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Отлично

- обучающийся выполнял упражнения от начала до конца;
- обучающийся соблюдал технику безопасности при тренировке;
- не отвлекался во время тренировки, камера была включена и был на связи.

Хорошо

- обучающийся отвлекался;
- периодически выключал камеру;
- игнорировал замечания тренера.

Удовлетворительно

- обучающийся сильно опоздал на тренировку или рано удалился;
- обучающийся не включал камеру;
- обучающийся частично выполнял тренировку;
- обучающийся критично нарушал правила безопасности.

Неудовлетворительно

- не выполнял тренировку.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие положения

1. Выполнение комплексов упражнений разрешается только:
 - по команде педагога;
 - при условии соблюдения всех правил безопасности;
 - при включенной камере, чтоб педагог мог контролировать ситуацию.
2. Использовать можно только то спортивное оборудование, которое указано в инструкции.
3. Запрещается использовать спортивное оборудование не по назначению.

Требования к рабочему месту

- работать только в хорошо проветренной комнате и в соответствующей одежде;
- обеспечить достаточное свободное пространство вокруг себя во время тренировки;
- рядом не должно быть посторонних предметов;
- обеспечить хороший коврик для занятий спортом или мат;
- обеспечить безопасное и исправное спортивное оборудование.

Правила работы со спортивным оборудованием

- не использовать оборудование не по назначению;
- перед началом работы проверить исправность инвентаря;
- при работе с утяжелителями соблюдать осторожность, не допускать их падения и вес должен соответствовать рекомендациям тренера;
- при работе с гимнастической палкой не тыкать ею в окружающих и в предметы, не кидать;
- при работе с утяжелителями лучше выбрать мягкие утяжелители с ними надежнее;
- после работы привести рабочее место в порядок.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА (коррекционная разминка)

Цели:

- Формирование у обучающихся привычки поддерживать тело в здоровом, функциональном состоянии в течение дня;
- Профилактика утомления, нарушений осанки, мышечных зажимов и перегрузок;
- Развитие осознанного отношения к собственному телу: умение замечать напряжение, усталость, дискомфорт;
- Обучение простым, безопасным движениям, которые можно выполнять в школе, дома, на перемене;
- Поддержка работоспособности, концентрации и эмоциональной устойчивости.

Планируемые результаты

Предметные

- Знание основных упражнений суставной гимнастики и коррекционной разминки;
- Умение выполнять упражнения с правильной техникой и безопасной амплитудой;
- Навык самостоятельного выбора упражнений для снятия напряжения.

Метапредметные

- Развитие саморегуляции и навыков восстановления;
- Умение оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- Формирование привычки к регулярной двигательной паузе.

Личностные

- Осознанное отношение к здоровью и телесному благополучию;
- Умение заботиться о себе в учебном процессе и быту.

Методические рекомендации

Важные моменты

- Упражнения выполняются только в комфортной амплитуде;
- Нельзя делать резкие наклоны, глубокие прогибы, быстрые вращения;
- Важно следить за положением спины: осевое вытяжение — основа;
- Дыхание не задерживать;
- При головокружении или боли — остановиться;
- Упражнения должны быть доступны всем, независимо от уровня подготовки.

Правила безопасного выполнения суставной гимнастики

Основные принципы

- Двигайтесь плавно, без резких рывков;
- Держите осевое вытяжение;
- Выполняйте упражнения только в комфортной амплитуде;
- Следите за дыханием: вдох — через нос, выдох — через рот;
- Не тянитесь через боль;
- Сохраняйте устойчивость: стопы стоят ровно, вес распределен равномерно.

Когда можно еще выполнять

- После долгого сидения;
- Перед началом урока;
- Когда чувствуете усталость, напряжение в спине или плечах;

- На перемене, дома, перед учёбой.

Самоконтроль

Что важно отслеживать

- Осевое вытяжение: голова продолжение позвоночника, подбородок параллельно полу, плечи опущены, плечи немного отведены назад, грудь не выпячиваем, таз в нейтральной;
- Дыхание: ровное, спокойное;
- Напряжение: где стало легче, где осталось напряжение;
- Усталость: если чувствуете дискомфорт — уменьшите амплитуду.

Простые способы самоконтроля

- «Проверка спины»: не округляется ли поясница;
- «Проверка плеч»: не поднимаются ли они вверх;
- «Проверка дыхания»: не задерживаете ли вдох;
- «Проверка равновесия»: устойчиво ли стоят стопы.

Полезные советы

- Делайте 3–5 минут разминки каждый час сидячей работы;
- Старайтесь мягко вытягиваться вверх несколько раз в день;
- Расслабляйте плечи: легкие круги назад — отличный способ снять напряжение;
- Пейте воду — это помогает мышцам работать лучше;
- Не спешите: суставная гимнастика — это про мягкость, а не про скорость;
- Повторяйте движения медленно за преподавателем;
- Учитесь чувствовать разницу между напряжением и расслаблением;
- Контролируйте осанку и дыхание.

Два варианта суставной коррекционной гимнастики с акцентом на безопасность.

Каждый вариант занимает 20–25 минут и подходит для суставной гимнастики, разминки или восстановления.

ПРИМЕР 1. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

(базовый вариант)

Цель: мягко активировать суставы, улучшить подвижность, снять утреннюю или учебную скованность.

Продолжительность 20-25 минут.

Структура комплекса:

1. Шея — мягкая мобилизация

- Медленные наклоны головы вперед и назад — 10 раз;
- Повороты головы вправо/влево — 10 раз;
- Полукруги подбородком по груди — 10 раз.

Важно: движения плавные, с четкими командами правильного движения.

2. Плечевой пояс

- Круги плечами назад — 10 раз;
- Круги плечами вперед — 10 раз;
- Мягкое вытяжение рук вверх с опусканием плеч вниз — 10 раз.

Важно: сохранять осевое вытяжение, не прогибаться в пояснице.

3. Лопаточно-грудной отдел

- Сведение лопаток (как будто «расправляем крылья») — 10-15 раз;
- Круги прямыми руками назад — 10 раз.

Важно: амплитуда комфортная, дыхание ровное.

4. Локти и кисти

- Круги в локтевых суставах — 10 раз в каждую сторону;
- Круги кистями — 10 раз;
- Мягкое встряхивание рук — 5-10 секунд.

5. Тазобедренные суставы

- Круги тазом — 10 раз в каждую сторону;
- Подъем колена к груди (поочередно) — 10 раз.

Важно: держать спину ровной.

6. Колени

Мягкие круги коленями при полусогнутых ногах — 10 раз;

Важно: стопы параллельно, колени не заваливаются внутрь.

7. Голеностоп

– Подъемы на носки — 10 раз;

– Круги стопами — 10 раз в каждую сторону.

Важно: стопы не заваливаются.

Эффект

– Улучшение кровообращения;

– Снятие мышечного напряжения;

– Подготовка суставов к нагрузке.

ПРИМЕР 2. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

(функциональный вариант)

Цель: активизировать суставы в естественных движениях, улучшить координацию и осанку.

Продолжительность 10 –15 минут.

Структура комплекса:

1. Осевое вытяжение + дыхание

- Вдох — руки вверх, выдох — опустить;
- 3 повторения.

Важно: плечи вниз, спина длинная.

2. Мягкая мобилизация позвоночника

«Кошка» стоя: округление спины → раскрытие грудной клетки — 10 раз;

Важно: движение плавное, без прогибов.

3. Плечевой пояс и грудной отдел

- «Распахивание» рук в стороны с лёгким сведением лопаток — 10 раз;
- Круги прямыми руками назад — 10 раз.

Важно: не поднимать плечи.

4. Динамическая мобилизация тазобедренных суставов

- Маятниковые движения ногой вперед-назад (держась за опору) — 10 раз каждой ногой;
- Круги бедром наружу/внутрь — по 10 раз.

Важно: корпус остаётся стабильным.

5. Колени

Полуприсед с контролем коленей (вниз 2 секунды — вверх 2 секунды) — 10 раз.

Важно: колени направлены вперед, пятки на полу.

6. Голеностоп

- Перекаты с пятки на носок — 10-15 раз;
- Подъём на носки + удержание 2 секунды — 10 раз.

Важно: стопы параллельны.

7. Мягкая координационная связка

- Шаг на месте + круг плечами назад — 20-30 секунд;
- Шаг на месте + вытяжение вверх — 20-30 секунд.

Важно: плавность, дыхание ровное.

Эффект

- Улучшение подвижности всех крупных суставов.
- Повышение устойчивости и координации.
- Снятие статического напряжения после сидения.

ШАГОВАЯ ТРЕНИРОВКА (аэробная нагрузка)

Цели:

- Формирование у обучающихся развитие выносливости к аэробной нагрузке;
- Профилактика утомления, нарушений осанки, мышечных зажимов и перегрузок;
- Развитие осознанного отношения к собственному телу: умение замечать напряжение, усталость, дискомфорт;
- Обучение простым, безопасным движениям, которые можно выполнять везде;
- Поддержка работоспособности, концентрации и эмоциональной устойчивости.

Планируемые результаты

Предметные

- Знание основных упражнений шаговой тренировки;
- Умение выполнять упражнения с правильной техникой и безопасной амплитудой;
- Навык самостоятельного выбора упражнений для шаговой тренировки.

Метапредметные

- Развитие саморегуляции и навыков восстановления;
- Умение оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- Формирование привычки к регулярной двигательной паузе.

Личностные

- Осознанное отношение к здоровью и телесному благополучию;
- Умение заботиться о себе в учебном процессе и быту.

Методические рекомендации

Важные моменты

- Упражнения выполняются только в комфортной амплитуде;
- Нельзя делать резкие наклоны, глубокие прогибы, быстрые вращения;
- Важно следить за положением спины: осевое вытяжение — основа;
- Дыхание не задерживать;
- При головокружении или боли — остановиться;
- Упражнения должны быть доступны всем, независимо от уровня подготовки.

Правила безопасного выполнения суставной гимнастики

Основные принципы

- Двигайтесь плавно, без резких рывков;
- Держите осевое вытяжение;
- Выполняйте упражнения только в комфортной амплитуде;
- Следите за дыханием: вдох — через нос, выдох — через рот;
- Не выполняйте через боль;
- Сохраняйте устойчивость: стопы стоят ровно, вес распределен равномерно.

Самоконтроль

Что важно отслеживать

- Осевое вытяжение: голова продолжение позвоночника, подбородок параллельно полу, плечи опущены, плечи немного отведены назад, грудь не выпячиваем, таз в нейтральной;
- Дыхание: ровное, спокойное;
- Напряжение: где стало легче, где осталось напряжение;
- Усталость: если чувствуете дискомфорт — уменьшите темп.

Простые способы самоконтроля

- «Проверка спины»: не округляется ли поясница;
- «Проверка плеч»: не поднимаются ли они вверх;
- «Проверка дыхания»: не задерживаете ли вдох;
- «Проверка равновесия»: устойчиво ли стоят стопы;
- «Проверка сердцебиения»: не работает ли сердце в красной зоне.

Полезные советы

- Делайте подобную шаговую тренировку через день;
- Следите за дыханием;
- Расслабляйте плечи во время тренировки;
- Пейте воду — это помогает мышцам работать лучше;
- Не спешите: шаговая тренировка выполняется в среднем темпе;
- Повторяйте движения за преподавателем и в темпе за ним;
- Учитесь чувствовать разницу между напряжением и расслаблением;
- Контролируйте осанку и дыхание.

Два варианта шаговой тренировки с акцентом на безопасность. Каждый вариант занимает 20–25 минут и подходит для основной части тренировки или для суставной гимнастики, разминки или восстановления.

ПРИМЕР 1. ШАГОВАЯ ТРЕНИРОВКА (функциональный вариант)

Цель: дать аэробную нагрузку, дать нагрузку всем группам мышц в безопасном формате.
Продолжительность 20 –25 минут.

Структура комплекса:

1. Шаг на месте: Осевое вытяжение + дыхание

- 3-4 шага, остановка: вдох — руки вверх, выдох — опустить;
- 3 повторения.

Важно: плечи вниз, спина длинная.

2. Мягкая мобилизация позвоночника в шаге:

шаг на месте - остановка: округление спины → раскрытие грудной клетки — снова шаг;

Важно: движение плавное, без прогибов.

3. Плечевой пояс и грудной отдел

- Шаг на месте - остановка: «Распахивание» рук в стороны с лёгким сведением лопаток;
- Шаг на месте - остановка: Круги прямыми руками назад.

Важно: не поднимать плечи.

4. Динамическая мобилизация тазобедренных суставов

- Шаг на месте - остановка: Маятниковые движения ногой вперед-назад каждой ногой;
- Шаг на месте - остановка: Круги бедром наружу/внутрь.

Важно: корпус остаётся стабильным.

5. Колени

Шаг на месте - остановка : Полуприсед с контролем коленей (пружинка).

Важно: колени направлены вперед, пятки на полу.

6. Голеностоп

- Шаг на месте - остановка: Перекаты с пятки на носок;
- Шаг на месте - остановка: Подъём на носки + удержание 2 секунды.

Важно: стопы параллельны.

7. Мягкая координационная связка

- Шаг на месте + круг плечами назад — 20-30 секунд;
- Шаг на месте + вытяжение вверх — 20-30 секунд.

Важно: плавность, дыхание ровное.

Эффект

- Улучшение подвижности всех крупных суставов.
- Повышение устойчивости и координации.
- Снятие статического напряжения после сидения.

ПРИМЕР 2. ШАГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

(базовый вариант)

Цель: пробудить активность, улучшить настроение, дать нагрузку мышцам.

Продолжительность 20-25 минут.

Структура комплекса:

1. Шея — мягкая мобилизация

- Шаг на месте - остановка: Медленные наклоны головы вперед и назад;
- Шаг на месте - остановка: Повороты головы вправо/влево;
- Шаг на месте - остановка: Полукруги подбородком по груди.

Важно: движения плавные, с четкими командами правильного движения.

2. Плечевой пояс

- Шаг на месте - остановка: Круги плечами назад;
- Шаг на месте - остановка: Круги плечами вперед;
- Шаг на месте - остановка: Мягкое вытяжение рук вверх с опусканием плеч вниз.

Важно: сохранять осевое вытяжение, не прогибаться в пояснице.

3. Лопаточно-грудной отдел

- Шаг на месте - остановка: Сведение лопаток (как будто «расправляем крылья»);
- Шаг на месте - остановка: Круги прямыми руками назад.

Важно: амплитуда комфортная, дыхание ровное.

4. Локти и кисти

- Шаг на месте - остановка: Круги в локтевых суставах;
- Шаг на месте - остановка: Круги кистями;
- Шаг на месте - остановка: Мягкое встряхивание рук.

5. Тазобедренные суставы

- Шаг на месте - остановка: Круги тазом;
- Шаг на месте - остановка: Подъем колена к груди (поочередно).

Важно: держать спину ровной.

6. Колени

Шаг на месте - остановка: Мягкие круги коленями при полусогнутых ногах;

Важно: стопы параллельно, колени не заваливаются внутрь.

7. Голеностоп

- Шаг на месте - остановка: Подъемы на носки;
- Шаг на месте - остановка: Круги стопами.

Важно: стопы не заваливаются.

Эффект

- Улучшение кровообращения;
- Улучшение мышечного тонуса;
- Подготовка суставов к нагрузке.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (основная часть тренировки)

Цели:

- Формирование у обучающихся силы и выносливости;
- Профилактика нарушений осанки, формирование мышечного корсета;
- Обучение безопасным движениям для мышечного корсета, которые можно выполнять в школе, дома, на перемене;
- Поддержка работоспособности, концентрации и эмоциональной устойчивости.

Планируемые результаты

Предметные

- Знание основных базовых упражнений, формирующих мышечный корсет;
- Умение выполнять упражнения с правильной техникой и безопасной амплитудой;
- Навык самостоятельного выбора упражнений для снятия физического развития.

Метапредметные

- Развитие саморегуляции и навыков распределения нагрузки;
- Умение оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- Формирование привычки к регулярной двигательной активности.

Личностные

- Осознанное отношение к здоровью и телесному благополучию;
- Умение заботиться о себе в учебном процессе и быту.

Методические рекомендации

Важные моменты

- Упражнения выполняются только в комфортной амплитуде;
- Нельзя делать резкие наклоны, глубокие прогибы, быстрые вращения;
- Важно следить за положением спины: осевое вытяжение — основа;
- Дыхание не задерживать;
- При головокружении или боли — остановиться;
- Упражнения должны быть доступны всем, независимо от уровня подготовки.

Правила безопасного выполнения суставной гимнастики

Основные принципы

- Двигайтесь плавно, без резких рывков;
- Держите осевое вытяжение;
- Выполняйте упражнения только в комфортной амплитуде;
- Следите за дыханием: вдох — через нос, выдох — через рот;
- Не выполняйте через боль;
- Сохраняйте устойчивость: стопы стоят ровно, вес распределен равномерно.

Когда можно еще выполнять

- После долгого сидения;
- Перед началом урока;
- На перемене, дома, перед учёбой.

Самоконтроль

Что важно отслеживать

- Осевое вытяжение: голова продолжение позвоночника, подбородок параллельно полу, плечи опущены, плечи немного отведены назад, грудь не выпячиваем, таз в нейтральной позиции;
- Дыхание: ровное, спокойное;
- Напряжение: где напряжения больше, какие мышцы чувствуем;
- Усталость: если чувствуете дискомфорт — уменьшите амплитуду и скорость.

Простые способы самоконтроля

- «Проверка спины»: не округляется ли поясница;
- «Проверка плеч»: не поднимаются ли они вверх;
- «Проверка дыхания»: не задерживаете ли вдох;
- «Проверка равновесия»: устойчиво ли стоят стопы.

Полезные советы

- Расслабляйте плечи: легкие круги назад — отличный способ снять напряжение;
- Пейте воду — это помогает мышцам работать лучше;
- Не спешите;
- Повторяйте движения медленно за тренером;
- Учитесь чувствовать разницу между напряжением и расслаблением;
- Контролируйте осанку и дыхание.

ПРИМЕР 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ

(базовый вариант)

Цель: научить правильной технике базовых упражнений.

Продолжительность 20-25 минут.

Структура комплекса:

1. Приседы — для мышц ног и ягодиц, развивает силу нижних конечностей, выносливость, координацию движений. Ноги на ширине плеч, спина прямая, голова продолжение позвоночника. Сгибая ноги в коленях, отвести таз назад, присесть до комфортной глубины и вернуться в исходное положение. Колени направлены в сторону больших пальцев ног и не заваливаются во внутрь. Важно: движения плавные, с четкими командами правильного движения, 10-15 повторений;
2. Выпады вперед — из положения стоя сделать широкий шаг вперед, опуститься до образования прямого угла в коленях, затем вернуться в исходное положение. Важно: амплитуда комфортная, дыхание ровное, от 10 раз на одну ногу и затем 10 на вторую;
3. Прыжки на месте — развивает скоростно-силовые качества, выносливость, координацию движений, укрепляет мышцы ног. Выполнять с мягким приземлением на носки и перекатом на всю стопу. Колени мягкие и пружинят. Руки помогают сохранить равновесие. Выполнять 30-40 сек;
4. Ягодичный мостик — развивает ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра и поясницы, укрепляет мышцы корпуса. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, стопы поставить на пол. Поднять таз вверх до образования прямой линии между плечами, тазом и коленями, затем плавно опуститься. Выполняем от 12-15 повторений в зависимости от возрастных особенностей;
5. Подъем корпуса из положения лежа — развивает мышцы брюшного пресса, силу мышц корпуса. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки скрещены на груди или за головой без давления на шею, поднять верхнюю часть корпуса, затем медленно опуститься. Важно: следим за дыханием, не создаем давление на шею. Выполняем от 15 раз в зависимости от возрастных особенностей;
6. Планка — развивает мышцы кора, плечевого пояса, спины, живота и общую силовую выносливость. Опора на оба предплечья и носки, тело образует прямую линию от головы до пяток. Важно: не прогибаться в пояснице и не поднимать таз высоко, дыхание спокойное. На время не стоим, три дыхательных цикла и возвращаемся в исходную позицию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации направлены на обеспечение целостности тренировочного процесса, повышение его эффективности и формирование устойчивой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Программа способствует развитию двигательных навыков, укреплению здоровья, формированию культуры безопасного выполнения упражнений и осознанного отношения к физической активности. Включение теоретических и практических занятий, а также самостоятельной работы обеспечивает комплексный подход к развитию физических качеств и личностных компетенций.

Реализация данных рекомендаций позволит:

- обеспечить единые методические подходы к организации тренировок;
- повысить качество тренировочного процесса;
- создать условия для формирования у детей навыков самоконтроля, самостоятельности и ответственности;
- укрепить ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Таким образом, программа является важным инструментом формирования гармонично развитой личности, способной сохранять и укреплять своё здоровье, а также применять полученные знания и навыки в повседневной жизни.