

**Общество с ограниченной ответственностью «Онлайн-Гимназия Адель»**

(ООО «Онлайн-Гимназия Адель»)

ИНН 5022076651 ОГРН 1235000132344

140410, Московская область, г Коломна, ул. Зеленая, д. 31А

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

"Домашняя Гимназия. Подготовка к аттестации 5-9 класс"

для дистанционного семейного обучения

и "Домашняя Гимназия. Подготовка к аттестации 10-11 класс"

для дистанционного семейного обучения

Коломна

2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью систематизации работы по формированию и развитию ключевых компетенций в области физической культуры у обучающихся 5-11 уровней. Документ представляет собой комплексное руководство, объединяющее теоретические основы, практические рекомендации и конкретные примеры организации различных видов учебной деятельности.

### **Цель документа**

Основная цель данного документа заключается в создании единого методического пространства, обеспечивающего эффективное освоение обучающимися практической и теоретической части физической культуры.

Рекомендации направлены на достижение следующих задач:

1. Унификация подходов к организации и проведению основных видов учебной деятельности
2. Стандартизация критериев оценивания физических достижений детей
3. Повышение качества образовательного процесса через четкое определение целей и планируемых результатов
4. Создание условий для дифференцированного подхода в обучении
5. Обеспечение преемственности между различными этапами освоения учебного материала

### **Структура документа**

Методические рекомендации состоят из двенадцати основных разделов, каждый из которых посвящен конкретному виду учебной деятельности:

1. Нормативы
2. Правила безопасности и самоконтроль в спорте
3. Безопасная подвижность
4. Суставная гимнастика
5. Гиподинамия – проблема современных людей, как можно исправить гимнастикой

6. Функциональное дыхание
7. Оборудование для спорта, чем заменить в домашних условиях
8. Какие упражнения развивают силу
9. Выносливость
10. Гибкость
11. Реакция, внимание, память
12. Осанка и осевое вытяжение
13. Про баланс и координацию

#### **Каждый раздел содержит:**

1. Рекомендации для преподавателя с указанием целей и планируемых результатов
2. Рекомендации для обучающихся с конкретными алгоритмами действий
3. Примеры упражнений с описанием выполнения
4. Критерии оценивания с примерными параметрами

#### **Методологические основы**

Рекомендации построены на следующих принципах:

1. Принцип доступности - все материалы адаптированы и универсальны к любым возрастным особенностям обучающихся
2. Принцип системности - виды работ представлены в логической последовательности от простого к сложному
3. Принцип физической возможности обучающихся - акцент сделан на формирование конкретных физических способностей учеников, умений и навыков
4. Принцип вариативности - предусмотрены различные варианты физических упражнений и подходов к их выполнению
5. Принцип объективности - критерии оценивания носят прозрачный и измеримый характер

#### **Целевая аудитория**

Данные рекомендации предназначены для:

1. Преподавателей физической культуры, работающих с обучающимися 5-11 уровней
2. Обучающихся, стремящихся систематизировать свои знания и физические способности

### **Ожидаемые результаты реализации**

### **Внедрение данных рекомендаций в образовательную практику позволит:**

#### 1. Для преподавателей:

- Повысить эффективность учебного процесса
- Сократить время на подготовку к занятиям
- Обеспечить объективность оценивания
- Создать условия для индивидуального подхода

#### 2. Для обучающихся:

- Сформировать четкое понимание требований к различным нагрузкам и физическим достижениям
- Развить возможность самостоятельно определять свои физические возможности
- Повысить мотивацию к физическим нагрузкам
- Научиться объективно оценивать свои физические достижения

### **Особенности применения**

Рекомендации носят рекомендательный характер и могут быть адаптированы с учетом:

1. Индивидуальных особенностей конкретного образовательного учреждения
2. Уровня физической подготовки обучающихся
3. Технических возможностей и материального обеспечения
4. Регионального компонента в содержании образования

### **Структура работы с документом**

Для эффективного использования рекомендаций предлагается следующий алгоритм:

1. Ознакомительный этап - изучение общего содержания документа

2. Планирующий этап - отбор необходимых материалов для конкретных занятий
3. Реализующий этап - применение рекомендаций в практической деятельности
4. Аналитический этап - оценка эффективности и внесение корректировок

#### **Заключительные положения**

Настоящие методические рекомендации являются динамичным документом, который может и должен совершенствоваться с учетом:

1. Изменений в содержании образования
2. Новых педагогических технологий
3. Опыта практического применения
4. Обратной связи от всех участников образовательного процесса

**Составитель:** Педагогическое объединение преподавателей физической культуры

**Дата составления:** 2025 год

**Уровень:** 5-11

# 1 НОРМАТИВЫ

## 1.1. Рекомендации для преподавателя

### Цели проведения сдачи норматива:

1. Оценить физическую подготовку обучающихся
2. Оценить уровень знаний о физической культуре и навыка применения этих знаний в практике
3. Выявить типичные ошибки для последующей коррекции
4. Развивать навыки к самостоятельному выполнению физических упражнений

### Планируемые результаты:

1. Обучающийся демонстрирует знание техники выполнения базовых упражнений
2. Умеет корректировать свое тело при выполнении базовых физических упражнений
3. Различает ошибки при выполнении базовых упражнений у других обучающихся
4. Развивает постепенно свои физические исходные данные с помощью базовых упражнений

### Методические рекомендации:

1. Разрабатывайте физические упражнения с учетом возрастных особенностей
2. Включайте разнообразные типы упражнений:

- Выбор для обучающегося подходящей нагрузки и альтернативы к сложному упражнению

- Выбор нескольких упражнений для разных уровней обучающихся
- Восстановление последовательности

3. Составляйте комплексы упражнений от простого к сложному

4. Используйте при объяснении выполнения упражнений четкую технику выполнения

5. Распределяйте необходимое количество времени для коррекционной разминки

6. Предусматривайте оптимальное время выполнения каждого физического упражнения

### **Пример составления комплексов упражнений:**

1. 50% упражнения для коррекции и восстановления осанки (осанка строится: стопы, колени, таз, грудной отдел, плечи, шея, голова)

2. 20% сила и выносливость

3. 10% кардио

4. 10% ловкость

5. 10% вестибулярный аппарат

### **1.2. Рекомендации для обучающихся**

#### **Как подготовиться к сдаче норматива:**

1. Повторите технику выполнения упражнения, по которому сдается норматив

2. Выполняйте тренировочные упражнения

3. Просите родственников посмотреть со стороны, технику выполнения упражнения

### **Полезные советы:**

- Ежедневно выполняйте подводящие упражнения с разминочных комплексов по 15 минут в день
- Три раза в неделю выполняйте базовые упражнения минимальное количество раз
- Не пропускайте урок физической культуры без причины

### **1.3. Критерии оценивания**

Оценка	Количество правильных ответов	Характеристика выполнения
5	90-100%	Упражнение выполнено в правильной технике нужное количество раз, соответствующее возрастной категории
4	75-89%	Упражнение выполнено в правильной технике, но в меньшем количестве
3	60-74%	Выполнено нужное количество раз, но с нарушением техники выполнения упражнения
2	менее 60%	Нет техники выполнения упражнения и нужного для сдачи норматива количества повторений

### **Примечания:**

В любом случае индивидуальный подход и не снижать мотивацию учащимся. Действуем в оценивании индивидуально. Для учителей главное здоровье детей.

## **2 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЬ В СПОРТЕ**

### **2.1. Рекомендации для преподавателя**

#### **1. Цели изучения темы**

- Формирование у обучающихся устойчивых навыков безопасного поведения на уроках физической культуры.
- Развитие осознанного отношения к нагрузке, умения контролировать своё состояние и корректировать усилия.
- Профилактика травм, перегрузок и неправильной техники выполнения упражнений.
- Воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
- Создание условий для постепенного, безопасного развития физических качеств.

#### **2. Планируемые результаты**

##### **Предметные результаты**

- Знание основных правил безопасности при выполнении упражнений.
- Умение выполнять разминку, основную часть и заминку с соблюдением техники.
- Навык самоконтроля: отслеживание дыхания, пульса, самочувствия, уровня нагрузки.
- Умение корректировать технику при появлении дискомфорта.

##### **Метапредметные результаты**

- Развитие навыков саморегуляции и ответственности.
- Умение анализировать собственные действия и делать выводы.
- Формирование культуры безопасного поведения в групповой физкультуре и в онлайн формате.

## **Личностные результаты**

- Осознанное отношение к здоровью.
- Уверенность в своих силах при выполнении физических упражнений.
- Умение работать в группе и в онлайн формате, соблюдая правила и поддерживая других.

## **3. Методические рекомендации**

### **Организация урока**

- Начинать занятие с обязательного инструктажа по технике безопасности.
- Объяснять технику упражнений пошагово, демонстрируя ключевые позиции тела.
- Использовать возрастные формулировки: младшим — простые образы, старшим — биомеханику.
- Постепенно увеличивать сложность упражнений, избегая резких переходов.
- Контролировать состояние учащихся: цвет лица, дыхание, координацию, усталость.

### **Работа с группой онлайн**

- Следить за дисциплиной и безопасностью в онлайн формате.
- Обращать внимание на индивидуальные особенности: гибкость, уровень подготовки, наличие ограничений.
- Поощрять вопросы и уточнения — это снижает риск ошибок.
- Формировать привычку к самоконтролю: спрашивать о самочувствии, предлагать оценить уровень нагрузки.

### **Коррекция техники**

- Использовать короткие, четкие подсказки: «колени вперед», «плечи вниз», «спина длинная».

- Корректировать четким и понятным словом и обязательно собственной демонстрацией.
- При появлении боли — остановить упражнение, предложить облегченный вариант.

#### **4. Важные моменты**

- Любое упражнение выполняется только после разминки.
- Запрещены резкие движения без подготовки.
- Нельзя выполнять упражнения через боль.
- Учащиеся должны знать, как правильно дышать и распределять нагрузку.
- Преподаватель обязан контролировать пространство: отсутствие скользких поверхностей, лишних предметов, опасных зон.
- Важно формировать культуру онлайн физкультуры: обязательно включать камеру, внимательно слушать, внимательно смотреть за преподавателем, следить за техникой, не мешать, не отвлекать других.

### **2.2 Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

#### **1. Правила безопасности**

Перед началом занятия

- Надевайте удобную спортивную одежду и носки с нескользящей подошвой.
- Обязательно наличие коврика для фитнеса и мини маты
- Убирайте длинные волосы, снимайте украшения.
- Проверяйте, что место вокруг свободно.
- Сообщайте преподавателю о недомогании или травмах.
- Не жуем жвачку или еду во время занятия

Во время выполнения упражнений

- Выполняйте только те упражнения, которые объяснил преподаватель.

- Не делайте резких движений без подготовки.
- Следите за техникой: положение спины, коленей, стоп, дыхание.
- Не выполняйте упражнения через боль или сильный дискомфорт.
- При головокружении, тошноте, резкой усталости — сразу сообщайте преподавателю.

После занятия

- Выполняйте заминку: лёгкое дыхание, растяжка.
- Пейте воду небольшими глотками.
- Оценивайте своё состояние: усталость, дыхание, пульс.

### **2.3. Самоконтроль**

**Что важно отслеживать**

- Дыхание: оно должно быть ровным, без задержек.
- Пульс: учащенный — нормально, но чрезмерный — сигнал снизить нагрузку
- Самочувствие: отсутствие боли, головокружения, тошноты.
- Техника: правильное положение спины, коленей, стоп, рук.
- Уровень нагрузки: ощущение «приятной трудности», а не истощения.

**Простые способы самоконтроля**

- «Разговорный тест»: если можете говорить короткими фразами — нагрузка нормальная.
- «Оценка по шкале»: от 1 до 10 — комфортный уровень 4–6.
- «Контроль дыхания»: вдох через нос, выдох через рот.
- «Контроль осанки»: макушка вверх, плечи вниз, живот подтянут.

## **2.4. Полезные советы**

### **Для всех возрастов**

- Разминайтесь перед любой нагрузкой.
- Выполняйте упражнения плавно, без рывков.
- Обязательно коврик или маты.
- Пейте воду в течение дня, во время урока, а не только после урока.
- Не сравнивайте себя с другими — у каждого свой темп развития.

### **Для 5–7 модулей**

- Слушайте подсказки преподавателя и повторяйте движения медленно.
- Учитесь чувствовать своё тело: где напряжение, где расслабление.
- Не стесняйтесь задавать вопросы.

### **Для 8–9 модулей**

- Начинайте отслеживать технику более осознанно.
- Учитесь распределять нагрузку: не выкладывайтесь на первом упражнении.
- Контролируйте дыхание при силовых упражнениях.

### **Для 10–11 модулей**

- Формируйте собственный стиль безопасной тренировки.
- Следите за качеством движений, а не за количеством повторений.
- Используйте знания о технике для самостоятельных занятий.

## **3 БЕЗОПАСНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ**

### **3.1. Рекомендации для преподавателя**

#### **1. Зачем давать эту тему детям**

- Формирование у обучающихся привычки безопасно двигаться не только на уроках, но и в повседневной жизни.
- Профилактика бытовых травм: падений, растяжений, неправильных подъемов тяжестей.
- Развитие осознанности в движении: понимание, как работают суставы, мышцы, равновесие.
- Поддержка здоровой осанки и двигательной культуры в течение дня, а не только на занятиях.
- Формирование ответственности за своё тело и умения беречь себя в реальных жизненных ситуациях.

#### **2. Планируемые результаты**

##### *Предметные*

- Знание основных правил безопасного движения в быту.
- Умение поднимать предметы, наклоняться, переносить вес без вреда для спины и суставов.
- Навык контроля равновесия и устойчивости.

##### *Метапредметные*

- Развитие саморегуляции и внимательности к собственным движениям.
- Умение анализировать бытовые ситуации и выбирать безопасный способ действия.

##### *Личностные*

- Осознанное отношение к здоровью.
- Формирование привычки бережного обращения с собственным телом.

### **3. Методические рекомендации**

#### **Как объяснять тему**

- Использовать реальные бытовые примеры: поднять рюкзак, достать предмет с пола, спуститься по лестнице.
- Показывать движения медленно, подчёркивая ключевые моменты: положение спины, стоп, коленей.
- Давать простые образы: «спина длинная», «колени смотрят туда же, куда носки», «двигаемся мягко».
- Подчеркивать связь между техникой и самочувствием: «так ты защищаешь поясницу», «так меньше риск упасть».

#### **Как закреплять**

- Включать короткие практические задания:
- правильно поднять предмет,
- пройти с ровной осанкой,
- выполнить безопасный наклон,
- тренировать равновесие.
- Обсуждать ошибки и корректировать мягко, без критики.
- Поощрять самостоятельные наблюдения: «Как ты носишь рюкзак?», «Как ты садишься на стул?».

### **4. Важные моменты**

- Не допускать демонстрации неправильных движений детьми — только преподаватель показывает ошибки безопасно.
- Обращать внимание на носки или обувь: скользкая подошва — частая причина падений.
- Подчеркивать важность медленного темпа при обучении новым движениям.

- Формировать привычку думать о безопасности заранее, а не после травмы.

## **3.2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### **Правила безопасной подвижности в быту**

#### Основные принципы

- Двигайтесь плавно, избегайте резких рывков.
- Следите за положением спины: держите осевое вытяжение.
- Колени направляйте туда же, куда и носки.
- Смотрите вперед, а не под ноги — это помогает удерживать равновесие.
- Не бегайте по лестницам, не прыгайте через ступени.
- Не носите тяжелые предметы в одной руке — распределяйте вес.

### **Как безопасно поднимать предметы**

- Подходите ближе к предмету.
- Сгибайте ноги, а не спину.
- Держите предмет ближе к корпусу.
- Вставайте плавно, опираясь на силу ног.

### **Как безопасно наклоняться**

- Слегка сгибайте колени.
- Сохраняйте спину ровной, осевое вытяжение в любой позиции.
- Переносите вес на обе стопы равномерно.

### **Самоконтроль**

#### Что важно отслеживать

- Осанка: не сутультесь, не прогибайтесь чрезмерно, держите осевое вытяжение.
- Равновесие: если чувствуете неустойчивость — замедлитесь.
- Дыхание: оно должно быть спокойным.

- Самочувствие: боль — сигнал остановиться.

## **Простые способы самоконтроля**

• «Проверка осанки»: макушка вверх, плечи вниз, голова продолжение позвоночника.

- «Проверка стоп»: стоят ли они ровно, не заваливаются ли внутрь.

- «Проверка движения»: плавно ли вы двигаетесь, не спешите ли.

## **Полезные советы**

### **Для всех возрастов**

- Носите рюкзак на двух лямках.
- Не сидите долго в одной позе — вставайте, разминаясь.
- Смотрите под ноги на улице, особенно зимой.
- Не прыгайте с высоты, даже небольшой.
- Убирайте пространство вокруг себя, чтобы не споткнуться.
- Двигайтесь медленно, когда учитесь новым движениям.
- Просите помощи, если предмет тяжёлый.
- Тренируйте равновесие: стояние на одной ноге, мягкие шаги.
- Формируйте собственные безопасные привычки: как садиться, подниматься, переносить вещи.
- Помните: правильная техника в быту так же важна, как на тренировке.

## **4 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА (КОРРЕКЦИОННАЯ РАЗМИНКА)**

### **1. Рекомендации для преподавателя**

#### **1.1. 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.

#### **1.2. 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.

#### **1.3. Методические рекомендации**

##### **Как объяснять тему**

- Показывать упражнения медленно, подчеркивая ключевые моменты: осевое вытяжение, мягкая амплитуда, плавность.

- Объяснять, что суставная гимнастика и коррекционная разминка — это обязательная часть, и она уже сама по себе тренировка.
- Подчеркивать связь между движением и самочувствием: «после этого упражнения легче дышать», «плечи расслабляются».
- Использовать простые образы: «как будто расправляем крылья», «тянемся вверх, как росток».

### **Как проводить**

- 20-25 минут в начале урока или 5 минут после статической нагрузки.
- Упражнения на все диафрагмы тела: стопы, колени, таз, грудной отдел, плечи, шея.
- Темп — спокойный, без рывков.
- Амплитуда — комфортная, без боли.
- Контроль дыхания — плавный короткий вдох и длинный выдох.

### **Как закреплять**

- Попросить детей выбрать 1–2 упражнения, которые помогают им лучше всего.
- Предложить выполнять короткую разминку на переменах или дома.
- Обсуждать ощущения: «где стало легче», «что изменилось».

## **1.4. 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.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### **2.1. Правила безопасного выполнения уставной 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 распределён равномерно.

### **Когда выполнять**

- После долгого сидения.
- Перед началом урока.
- Когда чувствуете усталость, напряжение в спине или плечах.
- На перемене, дома, перед учёбой.

## **2.2. Самоконтроль**

### **Что важно отслеживать**

• Осевое вытяжение: голова продолжение позвоночника, подбородок параллельно полу, плечи опущены, плечи немного отведены назад, грудь не выпячиваем, таз в нейтральной позе.

- 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.

## **2.3. Полезные советы**

## **Для всех возрастов**

- 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.
- Выбирайте упражнения, которые помогают именно вам.

Два варианта суставной коррекционной гимнастики с акцентом на безопасность и доступность для 5–11 модулей. 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:** Активировать 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 вперёд-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.

## 5 ГИПОДИНАМИЯ — ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ И РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Современные школьники проводят много времени сидя: за уроками, гаджетами, компьютером.
- Недостаток движения приводит к нарушению осанки, снижению выносливости, ухудшению внимания и самочувствия.
- Формирование у детей понимания, что движение — это базовая потребность организма, такая же важная, как сон и питание.
- Обучение простым двигательным паузам, которые можно выполнять в школе и дома.
- Профилактика хронических проблем: боли в спине, слабость мышц, снижение работоспособности.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Знание причин и последствий гиподинамии.
- Умение выполнять короткие комплексы гимнастики для восстановления подвижности.
- Навык самостоятельного выбора упражнений для двигательной паузы.

##### *Метапредметные*

- Развитие саморегуляции и умения организовывать свое рабочее время.
- Формирование привычки чередовать статическую и динамическую деятельность.

##### *Личностные*

- Осознанное отношение к собственному здоровью.
- Ответственность за свое физическое состояние.
- Понимание ценности регулярной двигательной активности.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Использовать примеры из жизни: «долгое сидение за уроками», «гаджеты», «домашние задания».
- Показать связь между гиподинамией и самочувствием: усталость, сонливость, снижение концентрации.
- Подчёркивать, что гимнастика — это не тренировка, а короткая помощь телу.
- Давать простые правила: каждые 40–60 минут — 2–3 минуты движения.

##### **Как закреплять**

- Включать короткие двигательные паузы в урок.

- Предлагать детям выбрать любимые упражнения.
- Обсуждать ощущения: «стало ли легче», «как изменилась осанка», «как дышится».

#### **1.4. Важные моменты**

- Гимнастика должна быть доступной всем детям.
- Упражнения выполняются плавно, без боли.
- Важно формировать привычку регулярности, а не интенсивности.
- Подчёркивать, что даже 2–3 минуты движения — уже профилактика гиподинамии.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### **2.1. Что такое гиподинамия и чем она опасна**

Гиподинамия — это недостаток движения.

Она приводит к:

- усталости и снижению энергии;
- ухудшению осанки;
- болям в спине и шее;
- снижению концентрации внимания;
- ухудшению настроения;
- ослаблению мышц и суставов.

Главное: гиподинамия развивается незаметно, но исправляется легко — регулярной гимнастикой.

### **2.2. Как гимнастика помогает**

- Улучшает кровообращение и питание мозга.
- Снимает напряжение после сидения.
- Улучшает осанку и подвижность суставов.
- Повышает работоспособность и внимание.
- Улучшает настроение и снижает стресс.
- Помогает чувствовать свое тело и управлять им.

### **2.3. Простые правила профилактики гиподинамии**

Для всех возрастов

- Каждые 40–60 минут делайте короткую разминку.
- Старайтесь больше ходить пешком.
- Носите рюкзак на двух лямках.
- Следите за осанкой при сидении.
- Делайте 3–5 минут суставной гимнастики утром и вечером.
- Чаще двигайтесь на переменах.
- Делайте простые упражнения: круги плечами, наклоны, шаги на месте.
- Контролируйте осанку при работе за столом.
- Добавляйте легкие упражнения для спины и плеч.
- Формируйте собственный режим двигательных пауз.

- Используйте гимнастику как способ восстановления после учёбы.

#### **2.4. Полезные советы**

- Не ждите, пока появится боль — двигайтесь заранее.
- Делайте разминку медленно и плавно.
- Выбирайте упражнения, которые вам нравятся.
- Помните: регулярность важнее длительности.
- Движение — это забота о себе.

## 6 ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Современные школьники часто дышат поверхностно из-за стресса, сидячего образа жизни и неправильной осанки.
- Функциональное дыхание улучшает концентрацию, снижает тревожность, повышает выносливость и помогает восстанавливаться после нагрузки.
- Правильное дыхание — основа безопасного выполнения упражнений и профилактики гипоксии, головокружений и усталости.
- Формирование навыка осознанного дыхания помогает детям регулировать своё состояние в учёбе, спорте и быту.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Знание основных принципов функционального дыхания.
- Умение выполнять дыхательные упражнения в спокойном и динамическом режиме.
- Навык согласования дыхания с движением.

##### *Метапредметные*

- Развитие саморегуляции и стрессоустойчивости.
- Умение использовать дыхание для восстановления работоспособности.

##### *Личностные*

- Осознанное отношение к собственному телу.
- Умение управлять своим состоянием через дыхание.
- Повышение уверенности в движении и тренировочном процессе.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Начинать с простого: «Дыхание — это инструмент, который помогает телу работать лучше».
- Показывать связь между дыханием и осанкой: ровная спина = свободное дыхание.
- Использовать понятные образы: «надуваем шарик», «дышим животом», «как волна».
- Объяснять, что дыхание должно быть мягким, без напряжения.

##### **Как проводить**

- Внедрить в разминочную часть урока и после нагрузки.
- Упражнения выполнять в спокойном темпе, без задержек дыхания.
- Следить за осанкой: осевое вытяжение, плечи вниз.
- Давать детям возможность выбрать комфортный ритм.

## **Как закреплять**

- Включать дыхательные элементы в разминку и заминку.
- Предлагать использовать дыхание перед контрольными, соревнованиями, стрессовыми ситуациями.
- Обсуждать ощущения: «стало ли легче дышать», «как изменилось состояние».

## **1.4. Важные моменты**

- Дыхание не должно быть шумным или напряженным.
- Нельзя задерживать дыхание без необходимости.
- Упражнения выполняются только в комфортном положении.
- При головокружении — остановиться, перейти на спокойное дыхание.
- Дыхание — это не соревнование, а способ улучшить самочувствие.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### **2.1. Основные правила функционального дыхания**

- Дышите через нос — это естественный и безопасный способ.
- Дыхание должно быть мягким, спокойным, без напряжения.
- Плечи остаются расслабленными, не поднимаются вверх.
- Живот и ребра участвуют в дыхании — грудная клетка раскрывается.
- Не задерживайте дыхание без необходимости.
- Следите за осанкой: ровная спина помогает дышать глубже.

### **2.2. Самоконтроль**

#### **Что важно отслеживать**

- Ровность дыхания: вдох и выдох примерно одинаковой длины.
- Ощущение комфорта: нет напряжения в груди или шее.
- Положение тела: осевое вытяжение.
- Состояние: дыхание должно приносить спокойствие.

#### **Простые способы самоконтроля**

- «Проверка плеч»: не поднимаются ли они при вдохе.
- «Проверка живота»: двигается ли он мягко вперед на вдохе.
- «Проверка ритма»: вдох — 3 секунды, выдох — 4-5 секунды.

### **2.3. Полезные советы**

#### **Для всех возрастов**

- Используйте дыхание, когда устали или волнуетесь.
- Делайте 1–2 дыхательных упражнения перед учёбой.
- Дышите через нос при ходьбе и лёгкой активности.
- Не спешите — дыхание любит спокойный темп.
- Представляйте, что «надуваете шарик» животом.

- Дышите медленно, как будто слушаете своё дыхание.
- Контролируйте ритм: вдох — выдох одинаковой длины.
- Добавляйте дыхание в разминку перед уроком.
- Используйте дыхание для восстановления после нагрузки.
- Пробуйте дыхание в движении: шаг — вдох, шаг — выдох.

### **3. Примеры комплексов дыхательных упражнений**

#### **Комплекс 1. «Спокойное функциональное дыхание» (10-15 минут)**

##### 1. Осевое вытяжение + дыхание

- Сесть или встать ровно.
- Вдох через нос — вытяжение вверх.
- Выдох — расслабление плеч.

6 повторений.

##### 2. Диафрагмальное дыхание («животом»)

- Ладонь на живот.
- Вдох — живот мягко вперёд.
- Выдох — живот мягко назад.

8-10 повторений.

##### 3. Дыхание «волной»

- Вдох: живот → рёбра → грудь.
- Выдох: грудь → рёбра → живот.

6 повторений.

##### 4. Удлиненный выдох

- Вдох — 3 секунды.
- Выдох — 4–5 секунд.

6 повторений.

#### **Эффект**

- Снижение напряжения.
- Улучшение концентрации.
- Мягкая активация дыхательной системы.

#### **Комплекс 2. «Дыхание в движении» (3–4 минуты)**

##### 1. Дыхание с подъемом рук

- Вдох — руки вверх.
- Выдох — руки вниз.

6 повторений.

## 2. Дыхание с шагом на месте

- Шаг — вдох.
- Шаг — выдох.

30–40 секунд.

## 3. Дыхание с раскрытием грудной клетки

- Вдох — развести руки в стороны.
- Выдох — вернуть руки вперёд.

8 повторений.

## 4. Дыхание «квадрат»

- Вдох — 3 секунды.
- Пауза — 1 секунда.
- Выдох — 3 секунды.
- Пауза — 1 секунда.

6 циклов.

## Эффект

- Улучшение координации дыхания и движения.
- Повышение устойчивости и внимания.
- Мягкое восстановление после нагрузки.

## 7 ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СПОРТА И ЕГО ЗАМЕНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

• На уроках физической культуры используется различное оборудование, но дома у детей его часто нет, в формате онлайн мы должны научить детей найти замену оборудованию

- Умение заменять спортивный инвентарь безопасными бытовыми предметами поможет качественно провести урок.
- Формирование навыка адаптации упражнений под доступные условия.
- Профилактика травм: дети должны понимать, что можно использовать, а что — нет.
- Развитие самостоятельности и ответственности при выполнении домашних заданий по физкультуре.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Знание основных видов спортивного оборудования.
- Умение подбирать безопасные аналоги для домашних условий.
- Навык выполнения упражнений без специализированного инвентаря.

##### *Метапредметные*

- Развитие гибкости мышления и умения адаптироваться к условиям.
- Формирование навыков безопасного использования предметов быта.

##### *Личностные*

- Осознанное отношение к безопасности.
- Умение организовать своё пространство для занятий.
- Ответственность за собственную двигательную активность.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Показывать детям примеры: «гантели можно заменить бутылками с водой», «коврик — полотенцем».
- Подчёркивать, что безопасность важнее удобства.
- Объяснять, какие предметы использовать нельзя: стекло, нестабильные стулья, скользкие поверхности.
- Давать чёткие инструкции: как держать, как ставить, как проверять устойчивость.

##### **Как закреплять**

- Попросить детей составить свой «домашний набор» для занятий.
- Предложить выполнить короткий комплекс с заменителями.

- Обсудить, какие предметы оказались удобными, а какие — нет.

#### **1.4. Важные моменты**

- Любой предмет должен быть устойчивым, не скользким, не стеклянным, без острых углов.
- Перед использованием — проверить прочность и удобство хвата.
- Не использовать тяжелые предметы, которые могут упасть на ноги.
- Пространство вокруг должно быть свободным.
- Дети должны понимать: если предмет вызывает сомнения — лучше не использовать.

### **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

#### **2.1. Основное спортивное оборудование и его безопасные заменители**

##### **1. Коврик для упражнений**

Можно заменить:

- плотным пледом,
- сложенным полотенцем,
- нескользящим ковриком.

Важно: поверхность должна быть мягкой, но устойчивой.

##### **2. Гантели**

Можно заменить:

- пластиковыми бутылками с водой (0,5–1 л),
- пакетами с крупой (рис, гречка),
- небольшими книгами.

Важно: предметы должны удобно лежать в руке.

##### **3. Фитнес-резинка**

Можно заменить:

- плотным шарфом,
- эластичным бинтом,
- ремнем (для статических растяжек).

Важно: не тянуть слишком сильно, чтобы не порвалось.

##### **4. Скакалка**

Можно заменить:

- веревкой,
- длинным шнуром,
- лентой от халата.

Важно: длина должна быть комфортной, узлы — крепкими.

## 5. Степ-платформа

Можно заменить:

- устойчивым невысоким табуретом,
- ступенькой лестницы,
- плотной коробкой, выдерживающей вес.

Важно: поверхность не должна скользить.

## 6. Мяч

Можно заменить:

- мягким детским мячом,
- свернутым полотенцем,
- подушкой.

Важно: предмет должен быть лёгким и безопасным.

## 7. Опора для упражнений

Можно заменить:

- спинкой стула,
- столом,
- подоконником.

Важно: опора должна быть устойчивой.

### 2.2. Правила безопасности при использовании заменителей

- Проверяйте предмет перед использованием: не скользит ли, не треснул ли.
- Не используйте стеклянные бутылки, тяжелые банки, металлические предметы.

- Убедитесь, что вокруг достаточно места.
- Выполняйте упражнения плавно, без рывков.
- Если предмет неудобный — замените его другим.
- Не используйте мебель, которая шатается.

### 2.3. Полезные советы

Для всех возрастов

- Соберите свой «домашний спортивный набор» из безопасных предметов.
- Храните всё в одном месте, чтобы легко начать тренировку.
- Следите за чистотой пола — это снижает риск скольжения.
- Используйте только те предметы, которые вам удобно держать.
- Попросите взрослых помочь выбрать безопасные предметы.
- Не используйте тяжелые бутылки или большие коробки.
- Учитесь проверять устойчивость предметов самостоятельно.
- Следите за техникой, даже если оборудование заменено.
- Формируйте собственный набор для тренировок дома.
- Используйте заменители осознанно: выбирайте то, что подходит под конкретное упражнение.

## 8 КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СИЛУ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Развитие силы — основа физического здоровья, правильной осанки и устойчивости к нагрузкам.
- Силовые упражнения помогают укрепить мышцы кора, спины, ног и рук, что снижает риск травм.
- У детей и подростков важно формировать правильную технику, а не стремление к максимальному количеству повторений.
- Силовая подготовка повышает уверенность, улучшает координацию и способствует гармоничному развитию тела.
- Умение выполнять силовые упражнения без оборудования делает ребёнка более самостоятельным в тренировках.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Знание основных упражнений, развивающих силу.
- Умение выполнять упражнения с правильной техникой.
- Навык контроля положения тела при силовой нагрузке.

##### *Метапредметные*

- Развитие самоконтроля и умения распределять усилия.
- Формирование навыков безопасной работы с собственным весом.

##### *Личностные*

- Уверенность в своих физических возможностях.
- Осознанное отношение к тренировкам и здоровью.
- Умение ставить цели и отслеживать прогресс.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### Как объяснять тему

- Делать акцент на технике, а не на количестве повторений.
- Показывать упражнения медленно, выделяя ключевые точки: положение спины, коленей, стоп, плеч.
- Использовать простые образы: «спина длинная», «колени смотрят вперед», «живот подтянут».
- Объяснять, что сила развивается постепенно — без рывков и чрезмерных нагрузок.

##### Как проводить

- Начинать с разминки: суставная гимнастика, лёгкая мобилизация.
- Давать упражнения в доступной амплитуде.
- Следить за дыханием: усилие — на выдохе.

- Предлагать облегченные варианты для младших модулей.

Как закреплять

- Проводить мини-тесты: «сколько качественных повторений ты можешь сделать».
- Обсуждать ощущения: «где работали мышцы», «что было сложно».
- Формировать привычку выполнять силовые упражнения регулярно, но без перегрузки.

#### **1.4. Важные моменты**

- Упражнения выполняются без боли.
- Поясница не прогибается, живот мягко подтянут.
- Колени не заваливаются внутрь.
- Движения — плавные, контролируемые.
- Нельзя задерживать дыхание.
- Силовая работа у детей — это работа с собственным весом, а не с тяжёлыми предметами.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### 2.1. Какие упражнения развивают силу

Основные группы упражнений

- Для ног: приседания, выпады, подъемы на носки.
- Для корпуса: планка, боковая планка, «лодочка».
- Для спины: наклоны с прямой спиной, «ласточка».
- Для рук и плеч: отжимания, удержание планки, упражнения с резинкой.
- Для всего тела: берпи (в старших классах), медленные приседания, шаги в упоре.

### 2.2. Правила безопасной силовой тренировки

- Выполняйте упражнения медленно и правильно.
- Следите за осанкой: осевое вытяжение.
- Дышите ровно: усилие — на выдохе.
- Не делайте упражнение, если чувствуете боль.
- Начинайте с малого количества повторений и увеличивайте постепенно.
- Не сравнивайте себя с другими — у каждого свой темп.

### 2.3. Полезные советы

Для всех возрастов

- Делайте силовые упражнения 2–3 раза в неделю.
- Сначала техника — потом количество повторений.

- Сочетайте силовые упражнения с растяжкой и дыханием.
- Пейте воду и отдыхайте между подходами.

Для 5–7 модулей

- Используйте простые упражнения: присед, планка, подъемы на носки.
- Делайте меньше повторений, но качественно.

Для 8–9 модулей

• Добавляйте более сложные варианты: выпады, боковая планка, отжимания с колен.

- Учитесь контролировать дыхание.

Для 10–11 модулей

• Можно выполнять полноценные отжимания, глубокие приседы, динамические планки.

- Следите за техникой, чтобы избежать травм.

### 3. Примеры комплексов упражнений, развивающих силу

Комплекс 1. «Базовая сила» (для 5–9 модулей, 10 минут)

#### 1. Приседания

- 10–12 повторений.

Важно: колени вперед, спина ровная.

#### 2. Планка

- 15–25 секунд.

Важно: таз не провисает.

#### 3. Подъемы на носки

- 12–15 повторений.

Важно: стопы не заваливаются.

#### 4. Отжимания от стены или стола

- 8–10 повторений.

Важно: локти под углом 30–45°.

#### 5. «Лодочка» (лежа на животе)

- 10 секунд удержания × 2 подхода.

Важно: шея — продолжение позвоночника.

#### 6. Растяжка спины и ног

- 20–30 секунд.

Комплекс 2. «Функциональная сила» (для 8–11 модулей, 10 минут)

#### 1. Присед с паузой

- 8–10 повторений, пауза внизу 2 секунды.

Важно: пятки на полу.

#### 2. Отжимания (с колен или классические)

- 6–12 повторений.

Важно: корпус — прямая линия.

### 3. Боковая планка

- 15–20 секунд на каждую сторону.

Важно: таз не проваливается.

### 4. Выпады вперёд

- 6–8 повторений на каждую ногу.

Важно: колено не уходит внутрь.

### 5. «Ласточка» (баланс на одной ноге)

- 6 повторений на каждую ногу.

Важно: спина длинная, движение плавное.

### 6. Растяжка грудных мышц и бёдер

- 20–30 секунд.

## 9 ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Выносливость — это способность организма выполнять работу длительное время без чрезмерной усталости.
- У современных школьников она снижена из-за малоподвижного образа жизни, стресса и длительного сидения.
- Развитие выносливости улучшает работу сердца, лёгких, сосудов, повышает концентрацию и устойчивость к нагрузкам.
- Умеренная аэробная активность помогает детям легче переносить учебный день, улучшает настроение и качество сна.
- Формирование навыка постепенного увеличения нагрузки — важная часть безопасной физической культуры.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Знание видов упражнений, развивающих выносливость.
- Умение выполнять аэробные упражнения в безопасном темпе.
- Навык контроля дыхания и самочувствия при длительной нагрузке.

##### *Метапредметные*

- Развитие саморегуляции и умения распределять силы.
- Формирование навыков планирования нагрузки.

##### *Личностные*

- Осознанное отношение к здоровью.
- Уверенность в своих физических возможностях.
- Умение работать в собственном темпе, не сравнивая себя с другими.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Подчёркивать, что выносливость развивается постепенно, без рывков.
- Объяснять разницу между лёгкой, средней и высокой интенсивностью.
- Использовать «разговорный тест»: если ребёнок может говорить короткими фразами — темп подходящий.
- Показывать связь между дыханием и выносливостью: ровное дыхание = устойчивость.

##### **Как проводить**

- Начинать с легкой разминки.
- Упражнения выполнять в умеренном темпе 2–5 минут.
- Следить за дыханием: вдох через нос, выдох через рот.
- Давать детям возможность выбрать свой темп.

## **Как закреплять**

- Проводить мини-тесты: «сколько времени ты можешь идти быстрым шагом».
- Обсуждать ощущения: «когда стало тяжело», «как изменилось дыхание».
- Формировать привычку регулярной аэробной активности.

### 1.4. Важные моменты

- Нельзя выполнять упражнения через боль или сильное головокружение.
- Темп должен быть комфортным, без одышки.
- Важно следить за техникой: ровная спина, мягкие движения.
- Нельзя резко увеличивать длительность нагрузки.
- Пить воду небольшими глотками после занятия.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### 2.1. Что такое выносливость

Выносливость — это способность выполнять движение долго и без сильной усталости.

Она помогает:

- легче переносить уроки и нагрузки;
- лучше концентрироваться;
- улучшать настроение;
- укреплять сердце и легкие;
- быстрее восстанавливаться после активности.

### 2.2. Какие упражнения развивают выносливость

- Быстрая ходьба.
- Легкий бег трусцой.
- Прыжки на месте.
- Скакалка.
- Упражнения в цикле (круговая тренировка).
- Длительные динамические упражнения: шаги, махи, лёгкие приседы.

### 2.3. Правила безопасной тренировки на выносливость

- Начинайте медленно, постепенно увеличивайте темп.
- Дышите ровно, не задерживайте дыхание.
- Следите за осанкой: спина ровная, плечи вниз.
- Не перегревайтесь — делайте паузы.
- Пейте воду после занятия.
- Если стало плохо — остановитесь.

## 2.4. Полезные советы

Для всех возрастов

- Выполняйте упражнения 2–3 раза в неделю.
- Старайтесь больше ходить пешком.
- Делайте разминку перед нагрузкой.
- Не сравнивайте себя с другими — у каждого свой темп.

Для 5–7 модулей

• Используйте простые упражнения: шаги, лёгкие прыжки, танцевальные движения.

- Работайте 1–2 минуты, затем отдыхайте.

Для 8–9 модулей

- Добавляйте бег трусцой, прыжки, круговые тренировки.
- Учитесь контролировать дыхание.

Для 10–11 модулей

• Можно выполнять интервальные упражнения: 30 секунд работа — 30 секунд отдых.

- Следите за техникой и дыханием.

## 3. Примеры комплексов упражнений на выносливость

Комплекс 1. «Легкая аэробика» (для 5–7 модулей, 3–5 минут)

1. Шаги на месте

- 40 секунд.

Важно: колени поднимать мягко.

2. Лёгкие прыжки на месте

- 20–30 секунд.

Важно: приземление мягкое.

3. «Маятник» — шаг вправо/влево

- 30–40 секунд.

Важно: корпус ровный.

4. Быстрая ходьба на месте

- 40–50 секунд.

Важно: дыхание ровное.

5. Спокойное дыхание

- 20 секунд.

Комплекс 2. «Функциональная выносливость» (для 8–11 модулей, 5–7 минут)

1. Быстрая ходьба или легкий бег на месте

- 1 минута.

Важно: не поднимать плечи.

2. Прыжки «звездочка» (джампинг-джек)

- 20–30 секунд.

Важно: приземляться мягко.

3. Динамические приседания

- 30 секунд.

Важно: колени вперед, спина ровная.

4. Шаги назад (выпады без глубины)

- 30 секунд.

Важно: движение плавное.

5. Интервал: 20 секунд быстрый темп — 20 секунд медленный

- 2 цикла.

Важно: контролировать дыхание.

6. Спокойное дыхание + растяжка

- 30–40 секунд.

## 10 ГИБКОСТЬ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Гибкость — это способность мышц и суставов выполнять движения в достаточной амплитуде без боли и напряжения.
- У современных детей гибкость снижена из-за сидячего образа жизни, гаджетов и недостатка растяжки.
- Развитие гибкости улучшает осанку, снижает риск травм, помогает выполнять силовые и координационные упражнения.
- Регулярная мягкая растяжка улучшает кровообращение, снижает мышечные зажимы и повышает качество движения.
- Формирование привычки к безопасной растяжке — важная часть общей физической культуры.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Знание основных упражнений на гибкость.
- Умение выполнять растяжку безопасно и правильно.
- Навык контроля дыхания и положения тела при растяжении.

##### *Метапредметные*

- Развитие саморегуляции и внимательности к ощущениям.
- Умение расслабляться и снижать мышечное напряжение.

##### *Личностные*

- Осознанное отношение к телу.
- Умение работать в комфортной амплитуде, не сравнивая себя с другими.
- Формирование привычки к регулярной мягкой растяжке.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Подчёркивать, что растяжка — это не боль, а мягкое удлинение мышц.
- Объяснять, что гибкость развивается постепенно, без рывков.
- Показывать упражнения медленно, выделяя ключевые моменты: осевое вытяжение, мягкое дыхание, комфортная амплитуда.
- Использовать образы: «тянемся, как кошка», «удлинить мышцы», «дышим в растяжку».

##### **Как проводить**

- Выполнять растяжку после разминки или в конце занятия.
- Удерживать каждое положение 10–20 секунд для младших модулей, 20–30 секунд — для старших.
- Следить за дыханием: выдох помогает углубить растяжку.

- Исключить пружинящие движения.

Как закреплять

- Проводить мини-комплексы в конце урока.
- Предлагать детям выбрать 1–2 упражнения, которые помогают им лучше всего.
- Обсуждать ощущения: «где стало легче», «что изменилось».

#### 1.4. Важные моменты

- Растяжка выполняется только в комфортной амплитуде.
- Нельзя тянуться через боль.
- Спина остаётся длинной, без округления.
- Дыхание ровное, без задержек.
- Упражнения выполняются плавно, без рывков.
- Гибкость развивается постепенно — важна регулярность.

## 2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей

### 2.1. Что такое гибкость

Гибкость — это способность мышц и суставов двигаться свободно и без боли.

Она помогает:

- улучшить осанку;
- выполнять упражнения легче и красивее;
- снизить риск травм;
- чувствовать тело свободнее;
- быстрее восстанавливаться после нагрузки.

### 2.2. Какие упражнения развивают гибкость

- Наклоны вперед с ровной спиной.
- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка квадрицепса стоя.
- Растяжка плеч и грудных мышц.
- Повороты корпуса.
- Растяжка икроножных мышц.
- «Кошка–корова» для позвоночника.
- Мягкие выпады растяжки.

### 2.3. Правила безопасной растяжки

- Двигайтесь медленно, без рывков.
- Не тянитесь через боль — только легкое натяжение.
- Дышите ровно: выдох помогает расслабиться.

- Держите спину ровной, не округляйте поясницу.
- Удерживайте растяжку 10–30 секунд.
- Не сравнивайте свою гибкость с другими.

## 2.4. Полезные советы

Для всех возрастов

- Делайте растяжку 3–4 раза в неделю.
- Выполняйте растяжку после разминки или в конце тренировки.
- Сочетайте растяжку с дыхательными упражнениями.
- Работайте в комфортной амплитуде.

Для 5–7 модулей

- Используйте простые наклоны и мягкие растяжки.
- Держите растяжку недолго — 10–15 секунд.

Для 8–9 модулей

- Добавляйте растяжку бедер, спины, плеч.
- Контролируйте дыхание.

Для 10–11 модулей

- Можно выполнять более глубокие растяжки, но без боли.
- Следите за техникой и положением таза.

## 3. Примеры комплексов упражнений на гибкость

### Комплекс 1. «Базовая гибкость» (для 5–7 модулей, 3–5 минут)

1. Наклон вперед с ровной спиной

- 10–15 секунд.

Важно: колени мягкие, спина длинная.

2. Растяжка задней поверхности бедра (сидя)

- 10–15 секунд на каждую ногу.

Важно: тянуться животом к бедру, не округлять спину.

3. Растяжка плеч

- 10 секунд на каждую руку.

Важно: плечи вниз.

4. Растяжка икроножных мышц у стены

- 10–15 секунд на каждую ногу.

Важно: пятка на полу.

5. «Кошка–корова»

- 6–8 повторений.

Важно: движение плавное.

### Комплекс 2. «Функциональная гибкость» (для 8–11 модулей, 5–7 минут)

1. Выпадная растяжка передней поверхности бедра

- 20–25 секунд на каждую ногу.

Важно: таз направлен вперёд.

2. Растяжка задней поверхности бедра стоя

- 20 секунд.

Важно: спина ровная.

3. Растяжка грудных мышц у стены

- 20 секунд на каждую сторону.

Важно: плечи вниз, грудь раскрыта.

4. Повороты корпуса сидя

- 15–20 секунд на каждую сторону.

Важно: вытяжение вверх.

5. Растяжка ягодичных мышц (поза «четвёрка»)

- 20 секунд на каждую ногу.

Важно: дыхание ровное.

6. Мягкое вытяжение вверх + глубокий выдох

- 2–3 раза.

## 11 РЕАКЦИЯ, ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Современные дети испытывают высокие когнитивные нагрузки, но при этом мало двигаются, что снижает скорость реакции, концентрацию и способность удерживать внимание.
- Развитие реакции, внимания и памяти через движение улучшает учебную успеваемость, координацию, безопасность и качество выполнения упражнений.
- Тренировка когнитивных функций через физическую активность помогает детям быстрее ориентироваться в пространстве, принимать решения и контролировать тело.
- Такие упражнения повышают интерес к урокам физкультуры и делают занятия более разнообразными.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Умение выполнять упражнения, развивающие реакцию, внимание и память.
- Навык быстрого переключения между движениями.
- Улучшение координации и скорости реакции.

##### *Метапредметные*

- Развитие концентрации, самоконтроля и способности удерживать внимание.
- Улучшение навыков запоминания и воспроизведения последовательностей.

##### *Личностные*

- Повышение уверенности в движении.
- Развитие самостоятельности и ответственности.
- Формирование интереса к тренировкам, которые развивают не только тело, но и мозг.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Подчеркнуть, что упражнения для реакции и внимания — это тренировка мозга.
- Использовать игровые элементы: сигналы, цвета, хлопки, смену заданий.
- Начинать с простых задач, постепенно усложняя.
- Объяснять, что важна точность, а не скорость любой ценой.

##### **Как проводить**

- Включать упражнения в разминку или основную часть урока.
- Давать задания на слуховые, зрительные и тактильные сигналы.

- Использовать парные и групповые упражнения.
- Следить за безопасностью: дистанция, отсутствие столкновений.

### **Как закреплять**

- Повторять упражнения с изменением условий: темпа, направления, сигнала.
- Проводить мини-игры на внимание и память.
- Обсуждать с детьми, что было сложным и что помогло сосредоточиться.

#### **1.4. Важные моменты**

- Упражнения должны быть безопасными и не требовать резких движений.
- Важно попросить детей при работе с теннисными мячиками убрать вокруг бьющиеся предметы.
- Не перегружать заданиями — лучше короткие, но регулярные тренировки.
- Учитывать возраст: младшим — простые сигналы, старшим — сложные комбинации.
- Поддерживать игровой формат, чтобы сохранять интерес.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### **2.1. Что развивают эти упражнения**

- Реакцию — способность быстро отвечать на сигнал.
- Внимание — умение сосредоточиться и не отвлекаться.
- Память — способность запоминать движения, последовательности и команды.

Эти навыки помогают:

- лучше учиться;
- быстрее ориентироваться в играх и спорте;
- избегать столкновений и травм;
- выполнять упражнения точнее и увереннее.

### **2.2. Правила безопасного выполнения**

- Слушайте сигнал внимательно.
- Двигайтесь плавно, медленно.
- При работе с теннисными мячиками освободите вокруг место от бьющихся предметов, либо замените теннисные мячики на носки.
- Не спешите — сначала точность, потом скорость.
- Если запутались — остановитесь и начните заново.
- Следите за дыханием и осанкой.

### **2.3. Полезные советы**

Для всех возрастов

- Тренируйте внимание каждый день: короткие задания по 1–2 минуты.
- Используйте разные сигналы: хлопок, слово, цвет, жест.
- Играйте в подвижные игры, где нужно быстро реагировать.
- Запоминайте короткие последовательности движений.

Для 5–7 модулей

- Простые сигналы: «вперед», «назад», «стоп».
- Игры на внимание: «Красный — зелёный», «Повтори движение».

Для 8–9 модулей

- Комбинации движений: шаг — присед — хлопок.
- Упражнения на переключение внимания.

Для 10–11 модулей

- Сложные последовательности, работа на скорость и точность.
- Парные упражнения: реакция на движение партнера.

### **3. Примеры комплексов упражнений на реакцию, внимание и память**

Комплекс 1. «Быстрая реакция» (для 5–7 модулей, 3–4 минуты)

1. Реакция на хлопок

- Педагог хлопает — дети делают шаг вперёд.
  - Два хлопка — шаг назад.
  - Три хлопка — присед.
- 30–40 секунд.

2. «Повтори движение»

- Педагог показывает простое движение: руки вверх, наклон, шаг.
- Дети повторяют.

6–8 движений.

3. «Цвет — действие»

- Красный — стоп.
- Жёлтый — шаг на месте.
- Зелёный — лёгкий бег.

1 минута.

4. Спокойное дыхание

- 20 секунд.

Комплекс 2. «Внимание и память» (для 8–11 модулей, 4–6 минут)

1. Последовательность движений

Педагог дает цепочку:

- шаг вправо → присед → хлопок → шаг вперёд.

Дети повторяют.

3–4 последовательности.

2. Реакция на слово

- «Вперёд» — шаг вперёд.

- «Назад» — шаг назад.
- «Смена» — поворот на 180°.

40–50 секунд.

### 3. Парная реакция

- Один делает движение (рука вверх, шаг, наклон).
- Второй повторяет как можно быстрее.

30 секунд × 2 раунда.

### 4. «Запомни и повтори»

- Педагог показывает 4 движения подряд.
- Дети повторяют по памяти.

2–3 серии.

### 5. Спокойное дыхание + вытяжение

- 20–30 секунд.

Важные моменты:

- При работе с мячиками, мячики должны быть мягкими, легкими, не скользкими.

- Упражнения выполняются плавно, без резких бросков в сторону бьющихся предметов.

- Если ребенок теряет контроль — уменьшить скорость или упростить задание.

## **Комплекс с теннисными мячиками 1. «Базовая ловкость и реакция» (для 5–7 модулей, 3–5 минут)**

### 1. Бросок вверх — хлопок — ловля

- Бросить мяч вверх на 20–30 см, хлопнуть один раз, поймать.
- 8–10 повторений.

### 2. Бросок о пол — ловля двумя руками

- Мяч слегка отбить от пола и поймать.

10 повторений.

### 3. Ловля после поворота

- Бросить мяч вверх → повернуться на 180° → поймать.

4–6 повторений.

### 4. «Цвет — действие»

Педагог показывает цвет карточки:

- зелёный — бросок вверх,
- жёлтый — бросок о пол,
- красный — стоп.

1 минута.

### 5. Бросок из одной руки в другую через голову

- Мягкая дуга, взгляд на мяч.

10–12 повторений.

**Комплекс с теннисными мячиками 2. «Координация и скорость реакции»  
(для 8–11 модулей, 5–7 минут)**

1. Два мячика — перекрёстный бросок

- Одновременно бросить два мяча по диагонали и поймать.

8–10 повторений.

2. «Зеркало» в паре

- Один делает бросок вверх, в сторону, вниз.
- Второй повторяет как отражение.

40–60 секунд.

3. Бросок о стену — ловля одной рукой

- Бросить мяч в стену → поймать той же рукой.

8 повторений каждой рукой.

4. Реакция на сигнал

Педагог дает команды:

- «Право» — бросок правой рукой,
- «Лево» — левой,
- «Смена» — поменять руки местами.

1 минута.

5. Два мячика — асимметрия

- Правая рука бросает вверх, левая — о пол.
- Затем наоборот.

6–8 повторений.

## 12 БАЛАНС И КООРДИНАЦИЯ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Баланс и координация — основа безопасного движения, правильной техники упражнений и профилактики травм.
- Современные дети часто имеют слабую стабилизацию корпуса из-за сидячего образа жизни, что влияет на осанку, походку и уверенность в движении.
- Развитие баланса улучшает работу мышц-стабилизаторов, помогает удерживать правильное положение тела в спорте и быту.
- Координационные упражнения развивают внимание, реакцию, точность движений и межполушарное взаимодействие.
- Такие упражнения повышают интерес к урокам, создают игровой формат и подходят для всех возрастов.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Умение выполнять упражнения на баланс и координацию.
- Улучшение устойчивости, точности движений и контроля тела.
- Навык удержания осевого вытяжения в нестабильных положениях.

##### *Метапредметные*

- Развитие внимания, самоконтроля и способности быстро переключаться.
- Улучшение пространственного восприятия.

##### *Личностные*

- Повышение уверенности в движении.
- Формирование интереса к двигательным заданиям.
- Развитие самостоятельности и ответственности.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Начинать с простых статических поз, затем переходить к динамическим.
- Подчеркивать важность осевого вытяжения: «макушка вверх», «живот подтянут».
- Использовать игровые задания: удержать позу, пройти по линии, выполнить движение по сигналу.
- Объяснять, что баланс — это не про силу, а про контроль и внимание.

##### **Как проводить**

- Выполнять упражнения на мягкой поверхности, но устойчивой.
- Давать задания на одну ногу, смену направления, работу рук.
- Постепенно усложнять: закрытые глаза, нестабильная опора, движение рук.
- Использовать балансировочную подушку

## **Как закреплять**

- Включать упражнения на баланс в разминку.
- Проводить мини-игры: «замри», «стой на одной ноге», «зеркало».
- Обсуждать ощущения: «что помогло удержать равновесие», «что было сложно».

### 1.4. Важные моменты

- Баланс требует спокойного темпа — не спешить.
- Корпус остаётся стабильным, плечи опущены.
- Колено опорной ноги не заваливается внутрь.
- Дыхание ровное, без задержек.
- Упражнения выполняются в комфортной амплитуде.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### 2.1. Что развивают упражнения на баланс и координацию

- Устойчивость и уверенность в движении.
- Координацию рук, ног и корпуса.
- Способность быстро реагировать и переключаться.
- Контроль тела в спорте и быту.
- Улучшение осанки и работы мышц-стабилизаторов.

### 2.2. Правила безопасного выполнения

- Смотрите вперед, а не под ноги — это помогает удерживать равновесие.
- Держите спину ровной, плечи опущенными.
- Выполняйте движения медленно и плавно.
- Не поднимайте ногу слишком высоко — важнее контроль.
- Если теряете равновесие — мягко поставьте ногу на пол и начните заново.
- Дышите ровно.

### 2.3. Полезные советы

Для всех возрастов

- Тренируйте баланс 2–3 раза в неделю.
- Используйте обе ноги одинаково.
- Сначала статические упражнения, затем динамические.
- Не сравнивайте себя с другими — у каждого свой уровень.

Для 5–7 модулей

- Простые задания: стоять на одной ноге, шаги по линии.
- Упражнения на балансировочной подушке
- Игровой формат: «замри», «ласточка», «зеркало».

Для 8–9 модулей

- Добавляйте движения рук, повороты корпуса, смену направления, используя балансировочные подушки.
- Пробуйте упражнения с закрытыми глазами (под контролем преподавателя).  
Для 10–11 модулей
- Усложненные задания: баланс на нестабильной поверхности, динамические связки.
- Работа в парах: реакция на движение партнера.

### **3. Примеры комплексов упражнений на баланс и координацию**

Комплекс 1. «Базовый баланс» (для 5–7 модулей, 3–5 минут)

1. Стойка на одной ноге

- 10–15 секунд на каждую ногу.

Важно: смотреть вперед.

2. «Ласточка»

- Наклон вперед, нога назад.
- 6–8 повторений.

Важно: спина ровная.

3. Ходьба по линии

- 20–30 секунд.

Важно: шаги мягкие.

4. Баланс с движением рук

- Стоя на одной ноге, поднять руки вверх — в стороны — вниз.
- 6 повторений.

5. «Замри»

- Педагог дает сигнал — дети замирают в позе.
- 30 секунд.

Комплекс 2. «Функциональная координация» (для 8–11 модулей, 5–7 минут)

1. Баланс на одной ноге + поворот корпуса

- 10–15 секунд на каждую сторону.

Важно: таз стабилен.

2. Динамическая «ласточка»

- Наклон → выпрямление → наклон.

6 повторений на каждую ногу.

3. Шаги назад с касанием пола

- 30 секунд.

Важно: движение плавное.

4. Баланс + бросок мячика

- Стоя на одной ноге, бросить мяч вверх и поймать.
- 6–8 повторений.

## 5. Координационная связка

- Шаг вправо → шаг влево → присед → поворот → стойка на одной ноге.  
2–3 цикла.

## 6. Спокойное дыхание

- 20–30 секунд.

## 13 ОСАНКА И ОСЕВОЕ ВЫТЯЖЕНИЕ

### 1. Рекомендации для преподавателя

#### 1.1. Зачем давать эту тему детям

- Осанка — основа здоровья опорно-двигательного аппарата, дыхания, координации и качества движения.
- У современных детей часто наблюдаются сутулость, гиперлордоз, слабость мышц-стабилизаторов из-за длительного сидения.
- Осевое вытяжение — это навык удерживать позвоночник в нейтральном положении, что снижает нагрузку на суставы и мышцы.
- Формирование правильной осанки помогает детям безопасно выполнять упражнения, лучше дышать, улучшает концентрацию и уверенность в движении.
- Эта тема — фундамент для всех последующих упражнений: силы, гибкости, баланса, выносливости.

#### 1.2. Планируемые результаты

##### *Предметные*

- Знание основных принципов правильной осанки.
- Умение выполнять осевое вытяжение в статике и динамике.
- Навык удержания нейтрального положения позвоночника при упражнениях.

##### *Метапредметные*

- Развитие самоконтроля и телесной осознанности.
- Умение корректировать свое положение в пространстве.

##### *Личностные*

- Осознанное отношение к здоровью.
- Уверенность в движении и внешнем виде.
- Формирование привычки к правильной осанке в быту.

#### 1.3. Методические рекомендации

##### **Как объяснять тему**

- Использовать простые образы
- «Макушка тянется вверх».
- «Голова продолжение позвоночника».
- «Позвоночник — как пружинка, мягко вытягивается».
- «Плечи — вниз и назад».
- Показывать разницу между сутулостью, прогибом и нейтралью.
- Объяснять, что осанка — это не «жёстко стоять», а мягкое вытяжение.
- Учить детей чувствовать свое тело: где напряжение, где расслабление.

##### **Как проводить**

- Начинать с простых статических поз: стоя, сидя.
- Затем переносить навык в движение: ходьба, присед, наклон.

- Использовать зеркала, визуальные ориентиры, линии на полу.
- Давать короткие подсказки: «живот мягко подтянут», «плечи вниз», «шея длинная».

### **Как закреплять**

- Включать осевое вытяжение в разминку и заминку.
- Проводить мини-проверки: «проверим осанку», «вытянись».
- Обсуждать ощущения: «где стало легче», «как изменилось дыхание».

#### 1.4. Важные моменты

- Осанка — это динамический навык, а не статичная поза.
- Нельзя «зажимать» плечи или чрезмерно прогибаться.
- Важно избегать крайностей: сутулость ↔ гиперлордоз.
- Дыхание должно быть свободным.
- Осевое вытяжение — мягкое, без напряжения.
- Упражнения выполняются в комфортной амплитуде.

## **2. Рекомендации для обучающихся 5–11 модулей**

### 2.1. Что такое осанка и осевое вытяжение

Осанка — это естественное положение тела, при котором мышцы работают эффективно, а позвоночник находится в нейтральном положении.

Осевое вытяжение — это мягкое удлинение позвоночника вверх, без прогибов и зажимов.

Оно помогает:

- легче дышать;
- двигаться свободнее;
- уменьшить усталость;
- улучшить походку;
- выполнять упражнения безопаснее.

### 2.2. Правила правильной осанки

- Макушка тянется вверх.
- Голова продолжение позвоночника.
- Плечи опущены и слегка назад.
- Грудная клетка раскрыта, но без «военной стойки».
- Живот мягко подтянут.
- Таз в нейтрале — не вперёд, не назад.
- Колени мягкие, не заблокированы.
- Вес распределен равномерно по стопам.

### 2.3. Полезные советы

Для всех возрастов

- Проверяйте осанку несколько раз в день.

- Старайтесь сидеть с опорой на обе стопы.
- Не сутультесь за столом и телефоном.
- Делайте короткие разминки каждые 40–60 минут.
- Дышите ровно — дыхание помогает держать осанку.

Для 5–7 модулей

- Используйте образ «потянулись вверх, как росток».
- Делайте простые упражнения на вытяжение.

Для 8–9 модулей

- Учитесь удерживать нейтраль в движении.
- Контролируйте положение таза и плеч.

Для 10–11 модулей

- Переносите навык в силовые упражнения.
- Следите за осанкой при ходьбе, беге, приседаниях, планке.

### **3. Примеры упражнений на осанку и осевое вытяжение**

Комплекс 1. «Базовое осевое вытяжение» (для 5–7 модулей, 3–4 минуты)

1. «Макушка вверх»

- Стоя, мягко вытянуться вверх.
- 10–15 секунд.

Важно: плечи вниз.

2. «Крылья» — раскрытие грудной клетки

- Руки в стороны → мягкое сведение лопаток.
- 6–8 повторений.

3. Вытяжение вверх с дыханием

- Вдох — руки вверх.
- Выдох — опустить.
- 4–6 повторений.

4. «Длинная спина» в наклоне

- Наклон вперед с ровной спиной.
- 10 секунд.

5. Мягкая «кошка» стоя

- 6 повторений.

Комплекс 2. «Функциональная осанка» (для 8–11 модулей, 5–7 минут)

1. Осевое вытяжение стоя

- 15–20 секунд.

Важно: таз в нейтральной позиции.

2. Вытяжение + шаг

- Шаг вперёд → сохранить вытяжение.
- 6–8 повторений.

3. «Стена» — контроль осанки

- Спина к стене: пятки, таз, лопатки, затылок.
- 20 секунд.

Важно: не прогибаться.

4. Наклон с ровной спиной (руки на бедрах)

- 6–8 повторений.

Важно: позвоночник — одна линия.

5. Присед с осевым натяжением

- 6–10 повторений.

Важно: спина ровная, колени вперёд.

6. Вытяжение вверх + глубокий выдох

- 2–3 раза.

## **Базовые упражнения: техника выполнения и общие правила**

Эти упражнения — фундамент школьной физической подготовки. Они развивают силу, выносливость, координацию и формируют правильные двигательные навыки. Ниже — четкие, безопасные и универсальные инструкции.

### **1. Присед**

**Цель:** Укрепление мышц ног, ягодиц, кора; развитие правильной биомеханики.

#### *Общие правила*

- Спина ровная, «длинная».
- Колени направлены вперед, не заваливаются внутрь.
- Пятки остаются на полу.
- Движение плавное, без рывков.
- Дыхание: вниз — вдох, вверх — выдох.

#### *Техника выполнения*

1. Стопы на ширине таза или чуть шире.
2. Макушка тянется вверх, плечи опущены.
3. На вдохе таз уходит назад, как будто садишься на стул.
4. Колени сгибаются мягко, остаются над стопами.
5. Грудная клетка раскрыта, взгляд вперед.
6. На выдохе — подъем вверх, толчок пятками.
7. В верхней точке — не пере разгибать колени.

#### *Типичные ошибки*

- Колени внутрь.
- Прогиб в пояснице или округление спины.
- Пятки отрываются от пола.
- Слишком быстрый темп.

### **2. Планка**

**Цель:** Укрепление мышц кора, стабилизация позвоночника, улучшение осанки.

#### *Общие правила*

- Тело — прямая линия от головы до пяток.
- Поясница не прогибается.
- Лопатки стабилизированы, плечи не «проваливаются».
- Дыхание ровное, без задержек.

#### *Техника выполнения*

1. Встать в упор на предплечья или прямые руки.

2. Локти под плечами, кисти направлены вперед.
3. Живот мягко подтянут, таз в нейтральном положении.
4. Шея — продолжение позвоночника, взгляд вниз.
5. Удерживать 10–30 секунд в зависимости от возраста.
6. Дышать спокойно, не задерживать дыхание.

#### *Типичные ошибки*

- Провисание таза.
- Поднятый вверх таз («домик»).
- Напряженные плечи, поднятые к ушам.
- Задержка дыхания.

### **3. Отжимания**

**Цель:** Развитие силы рук, груди, плеч и кора.

#### *Общие правила*

- Корпус — прямая линия.
- Локти под углом 30–45° к корпусу.
- Движение плавное, контролируемое.
- Дыхание: вниз — вдох, вверх — выдох.

#### *Техника выполнения*

1. Упор лёжа: ладони под плечами или чуть шире.
2. Живот подтянут, спина ровная.
3. На вдохе — сгибание рук, опускание корпуса почти до пола.
4. Локти идут назад и в стороны под мягким углом.
5. На выдохе — подъем вверх, толчок ладонями.
6. В верхней точке — не «проваливать» плечи.

#### *Облегчённые варианты*

- Отжимания от стены.
- Отжимания от стола.
- Отжимания с колен.

#### *Типичные ошибки*

- Локти уходят в стороны под 90°.
- Прогиб в пояснице.
- Поднятый таз.
- Слишком быстрый темп.

### **4. Скручивание (пресс)**

**Цель:** Укрепление мышц живота, улучшение стабилизации корпуса.

### *Общие правила*

- Движение выполняется за счет мышц живота, а не шеи.
- Крестец прижат к полу.
- Дыхание: подъем — выдох, опускание — вдох.
- Амплитуда небольшая — это не «подъём корпуса».

### *Техника выполнения*

1. Лечь на спину, ноги согнуты, стопы на полу.
2. Руки за головой или на груди.
3. На выдохе — мягко поднять голову и лопатки, взгляд на колени.
4. Шея расслаблена, не тянуть руками голову.
5. На вдохе — опустить лопатки на пол.
6. Выполнять 8–15 повторений.

### *Типичные ошибки*

- Тянуть голову руками.
- Поднимать корпус слишком высоко.
- Округлять поясницу и отрывать ее от пола.
- Рывки и быстрый темп.

## **5. Общие правила для всех базовых упражнений**

- Техника важнее количества повторений.
- Движения — плавные, контролируемые.
- Дыхание — ровное, без задержек.
- Осанка — основа: макушка вверх, плечи вниз, живот подтянут.
- Никакой боли: легкое напряжение — норма, боль — сигнал остановиться.
- Регулярность важнее интенсивности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### Общие рекомендации для преподавателя:

1. **Дифференцированный подход:** Учитывайте индивидуальные особенности и уровень физической подготовки каждого обучающегося. Предлагайте задания разного уровня сложности.
2. **Систематичность:** Регулярно проводите разные виды работ для формирования устойчивых навыков.
3. **Поэтапность:** От простых видов упражнений переходите к более сложным, обеспечивая преемственность.
4. **Мотивация:** Создавайте ситуацию успеха для каждого обучающегося, отмечайте даже небольшие достижения.
5. **Обратная связь:** Давайте конкретные рекомендации по улучшению работы, а не просто оценивайте результат.

### Общие рекомендации для обучающихся:

1. **Регулярность:** Выполняйте все упражнения и рекомендации систематически, не откладывая на потом.
2. **Внимательность:** Внимательно выполняйте упражнения и придерживайтесь техники выполнения.
3. **Планирование:** Всегда составляйте последовательность упражнений, когда занимаетесь самостоятельно.
4. **Любознательность:** Интересуйтесь спортом, пробуйте разные виды подвижности.

**Помните:** Физическая активность это ваше здоровье.