

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Центр образовательных
технологий»
Приказ № 4 от 016.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по физической культуре**

«Будь в движении»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 месяца

г. Карабулак

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физической культуре «Будь в движении» (далее - Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Программа ориентирована на укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и повышение функциональных возможностей организма с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Она сочетает освоение базовых двигательных действий, развитие ключевых физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости) и формирование навыков самоконтроля. Особое внимание уделяется коррекции техники выполнения упражнений, индивидуальной работе над типичными ошибками в движениях, а также вариативным подходам к освоению сложных нормативов. В программу также интегрированы элементы здоровьесберегающих проектов (например, составление собственных комплексов утренней зарядки) и регулярная диагностика, позволяющая отслеживать динамику физической подготовленности каждого обучающегося.

Программа разработана в соответствии с положениями:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, с изменениями от 01.07.2025 №1745-р);
3. Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
4. Приказа Министерства просвещения РФ 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
6. Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
7. Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
8. Санитарных правил СП 2.4.3648-20.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью укрепления здоровья обучающихся и компенсации дефицита двигательной активности в современных условиях, а также формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни. Программа позволяет дифференцировать нагрузку по возрастным группам и медицинским показаниям, формировать устойчивые двигательные навыки и позволяет объективно оценивать прогресс даже при отсутствии спортивной инфраструктуры.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в поэтапном построении обучения: от первичных представлений и образцов действий к самостоятельному выполнению учебных и практических заданий. В содержании программы предусмотрены теоретические занятия, практические задания на освоение техники двигательных действий и развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты) с дифференцированной нагрузкой.

Цель программы

Цель программы — формирование у обучающихся 5–11 классов культуры здорового образа жизни, устойчивой потребности в двигательной активности и навыков самостоятельных занятий физической культурой; развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации) и освоение жизненно важных двигательных умений с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, а также подготовка к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса

Задачи программы

Образовательные:

- обеспечить успешную адаптацию к условиям предметного обучения и сформировать умение работать с увеличивающимся объемом информации;
- сформировать понимание роли физической активности для здоровья, профилактики нарушений осанки и гиподинамии;
- освоить технику базовых движений: ходьба/бег в разных режимах, прыжки, метание/ловля мяча, приседания, отжимания, планка, наклоны;

- изучить правила техники безопасности, структуру занятия (разминка — основная часть — заминка), простейшие способы самоконтроля (пульс, самочувствие).

Развивающие:

- развивать абстрактно-логическое, критическое и системное мышление, умение анализировать информацию, выделять главное, синтезировать и делать самостоятельные выводы;
- развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость с учётом возрастных особенностей;
- совершенствовать умение самостоятельно планировать и выполнять короткие комплексы;
- тренировать координацию и пространственную ориентацию.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к регулярной двигательной активности и личную ответственность за своё физическое состояние;
- поддерживать мотивацию через посильные цели (личные рекорды, челленджи, фиксация прогресса);
- формировать культуру цифрового взаимодействия, правила сетевого этикета и цифровой гигиены при обучении в смешанной среде, ответственность за распространение информации;
- формировать навыки рефлексии и оценочной самостоятельности (объективная самооценка, умение планировать пути устранения собственных пробелов в знаниях).

Категория обучающихся

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-17 лет.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца обучения. Продолжительность обучения составляет 68 учебных часов.

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий — групповая и индивидуальная. Занятия построены по комбинированному принципу: первая часть занятия направлена на разбор и объяснения тем, вызывающих наибольшие затруднения у обучающихся, вторая часть посвящена выполнению практических заданий, совершенствованию предметных навыков и устранению выявленных пробелов.

Продолжительность учебного часа - 45 минут. Программа рассчитана на 17 учебных недель, при четырехдневной учебной недели. Объем аудиторной нагрузки составляет 4 аудиторных учебных часа в неделю.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название образовательной программы	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных дней в неделю	Кол-во учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов
«Будь в движении»	45 мин.	17	4	4	68	5 октября – 29 января
Общее количество учебных часов за весь период обучения:		68 часов				
Итоговый контроль		1 час				

Примечание: дата начала и окончания учебных занятий может быть скорректирована в зависимости от сроков формирования учебной группы.

Для обучения по данной программе промежуточные каникулы не предусмотрены.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- правила техники безопасности при занятиях дома и на улице, признаки переутомления и алгоритм действий при травме;
- структуру занятия и назначение каждой части (зачем нужна разминка и заминка);
- основные понятия, термины и базовые факты по изучаемой предметной области (в объёме, предусмотренном программой);
- принципы дозирования нагрузки: подходы/повторения, отдых, постепенное увеличение объёма;
- Обучающиеся должны **уметь**:
- выполнять разминку и заминку по плану (6–10 упражнений), подбирать интенсивность по самочувствию;
- технически правильно выполнять базовые упражнения: приседания, отжимания (с колен или полные), планка, прыжки на месте, броски/ловля мяча, челночный бег по прямой, наклоны и повороты;
- регулировать нагрузку: менять амплитуду, темп, количество повторений, высоту прыжка.

Обучающиеся должны **владеть**:

- навыками самостоятельной организации учебной деятельности;
- навыками безопасного выполнения упражнений дома: выбор места, обуви, одежды, проверка пространства;
- навыками рефлексии и оценочной деятельности;
- приёмами самоконтроля и саморегуляции: умение вовремя снизить нагрузку или остановиться при ухудшении самочувствия;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и подразделов	Всего, час.	В том числе		
			теор. занятия	практич. занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Физическая культура	100	22	46	32
1.1	Самоконтроль и безопасность при занятиях физической культурой. Старт коррекционной гимнастики	5	1,5	1,5	2
1.2	Комплексные разминки. Суставная гимнастика, дыхание, коррекция осанки	14	4,5	5,5	4
1.3	Силовая подготовка. Базовые упражнения. Функциональная устойчивость	12	2,5	7,5	2
1.4	Скорость, выносливость, техника беговых упражнений, координация	17	2	8	7
1.5	Координация, баланс, нейро упражнения, развитие ловкости	14	2	6	6
1.6	Гибкость, мобильность и восстановление	15	2	8	5
1.7	Игровые и командные упражнения	12	4	6	2
1.8	Итоговые занятия: контроль, самооценка, игры	11	2,5	4,5	4
	Итого	100	22	46	32

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Физическая культура (68 часов)

Подраздел 1.1. Самоконтроль и безопасность при занятиях физической культурой. Старт коррекционной гимнастики (3 часа)

Тема 1. Диагностика и базовая коррекция. Правила безопасности и самоконтроля. (Первичная диагностика: осанка; стопы; гибкость; базовая сила, тест «Осевое вытяжение». Проверка подвижности: плечевого пояса; грудного отдела; тазобедренных суставов. Мини-тесты: планка; приседания; отжимания (в соответствии с возрастными нормами). Комплекс упражнений: разминка; основная часть; заминка. (1 час)

Тема 2. Суставная гимнастика + дыхание + коррекция осанки с упором на подготовку суставов к силовой, функциональное дыхание, укрепление мышечного корсета. Игры на дыхание. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 3. Техника базовых упражнений: присед, планка, пресс с упором на качество выполнения упражнений и движений в быту. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Подраздел 1.2. Комплексные разминки. Суставная гимнастика, дыхание, коррекция осанки (10 часов)

Тема 4. Шейный и плечевой отдел, снятие зажимов, подготовка плечевого пояса к отжиманиям. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 5. Грудной отдел + осанка с упором на технику приседа и бега. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 6. Последовательность суставной разминки. Базовые упражнения. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 7. Колени и голеностоп, подготовка к прыжкам и бегу. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 8. Позвоночник + стабилизация корпуса, укрепление мышц-стабилизаторов. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 9. Осанка и плечи. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 10. Позвоночник + стабилизация корпуса, укрепление мышц-стабилизаторов. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 11. Комплексная разминка + техника приседа. Разбор техники приседа: стопы, колени, таз, спина. Присед у стены (контроль оси). Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 12. Комплексная разминка + техника отжиманий. Разминка плечевого пояса. Разбор техники отжимания: линия корпуса, локти, дыхание. Отжимания от стены → от скамьи → низкая скамья. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 13. Техника выполнения по базовым упражнениям. Полная суставная разминка (шейный → плечевой → грудной → тазобедренный → колени → стопы). Дыхание в движении. Техника трёх базовых упражнений: присед, отжимание, прыжок. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Подраздел 1.3. Силовая подготовка. Базовые упражнения. Функциональная устойчивость. (10 часов)

Тема 14. Коррекционная суставная разминка. Комплекс базовый силовой + техника приседа. Укрепление ног, стабилизация коленей, подготовка к текущему контролю. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 15. Текущий контроль по базовым упражнениям. Оцениваем только технику: присед,

планка, отжимание, пресс. (1 час)

Тема 16. Силовая подготовка: плечевой пояс, работа над техникой базовых упражнений, работа над качеством отжимания. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 17. Тазобедренные, колени, стопы. Силовая подготовка: ноги + прыжковая техника. Аэробная нагрузка, тренировка сердечного ритма. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 18. Теория безопасного прыжка и приседа. Разминка на всё тело с упором на стопу и тазобедренный. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 19. Стопы, колени, тазобедренные суставы. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 20. Работа с упором на шею и плечи, подвижность грудного отдела. Комплекс упражнений на баланс. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 21. Голеностоп и лучезапястный сустав. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 22. Стопы, голеностоп, лучезапястный сустав, локтевой и плечи. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 23. Дыхание, подвижность грудного отдела, лопатки. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Подраздел 1.4. Скорость, выносливость, техника беговых упражнений, координация. (10 часов)

Тема 24. Техника бега, правила дыхания при беге. Работа над общим физическим качеством тела, упор на аэробную нагрузку. Качество выполнения базовых упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 25. Техника ускорений с упором на аэробную нагрузку. Качество выполнения базовых упражнений. В игровой форме. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка. Контроль самочувствия. (1 час)

Тема 26. Аэробная нагрузка и контроль самочувствия детей при выполнении упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 27. Аэробная нагрузка и безопасность голеностопа и коленных суставов. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 28. Скоростная силовая подготовка с упором на силу ног. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 29. Силовые базовые упражнения. Работа над мышечным корсетом. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 30. Скорость и сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 31. Выносливость и работа с качеством базовых упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 32. Текущий контроль по базовым упражнениям. Динамика по количеству и качеству упражнений в соответствии с возрастными особенностями. (1 час)

Тема 33. Техника выполнения базовых упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Подраздел 1.5. Координация, баланс, нейро упражнения, развитие ловкости (8 часов)

Тема 34. Нейро упражнения: что это, для чего, как выполнять? Нейро упражнения в игровом формате. Работа над координацией и реакцией. Комплекс упражнений: разминка, основная часть,

заминка (1 час)

Тема 35. Нейро упражнения в игровой форме, мягкая растяжка. Работа над координацией и реакцией. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 36. Нейро Упражнения в игровой форме, мягкая растяжка. Координация и реакция. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 37. Нейро упражнения с маленькими мячиками в игровой форме. Работа с равновесием в игровой форме, мягкая растяжка. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 38. Нейро упражнения в игровой форме, Работа с равновесием в игровой форме, мягкая растяжка. Координация и реакция. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 39. Нейро упражнения, скорость, сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 40. Нейро упражнения, скорость, сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 41. Нейро упражнения, скорость, сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Подраздел 1.6. Гибкость, мобильность и восстановление (10 часов)

Тема 42. Здоровая и безопасная гибкость. Базовое понимание о безопасной растяжке. Работа над гибкостью. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 43. Мобильность суставов. Техника выполнения растяжки. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 44. Гибкость, скорость и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 45. Теория безопасного шпагата. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка. (1 час)

Тема 46. Комплекс упражнений на все тело: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 47. Гибкость, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 48. Гибкость, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 49. Гибкость, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 50. Текущий контроль (1 час)

Тема 51. Качественная заминка с упором на мониторинг результата после тренировки. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Подраздел 1.7. Игровые и командные упражнения (10 часов)

Тема 52. Игры на ловкость. Реакция и воздействие на зрительный анализатор. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 53. Игры на равновесие. Баланс и функциональная нагрузка. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 54. Игры на силу ног. Качество и сила мышц ног. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 55. Игры на выносливость. Подготовка тела к выполнению усложненных базовых упражнений.

Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 56. Игры на скорость. Реакция, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка,

основная часть, заминка (1 час)

Тема 57. Упражнения на ловкость в игровой форме.

Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 58-59. Комплекс упражнений на ловкость: разминка, основная часть, заминка (2 часа)

Тема 60. Игры на дыхание. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 61. Упражнения на ловкость в игровой форме.

Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Подраздел 1.8. Итоговые занятия: контроль, самооценка, игры (7 часов)

Тема 62. Осевое вытяжение, техника выполнения базовых упражнений: приседы, планка, отжимания, скручивания. Мышечный контроль.

Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 63. Главные показатели осевого вытяжения во всех упражнениях, в аэробных в том числе. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 64. Функциональное дыхание. Как следить за дыханием в спорте. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 65. Функциональное дыхание. Как проверить в упражнениях. главные признаки функционального дыхания. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 66. Правила безопасности летнего спорта, спортивные игры. База упражнений на лето, чтоб не потерять форму. (1 час)

Тема 67. Командная работа по проверке осевого вытяжения. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка (1 час)

Тема 68. Итоговое занятие (1 час)

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ темы	Наименование практического занятия	Кол-во часов
1.	Диагностика и базовая коррекция. Правила безопасности и самоконтроля. (Первичная диагностика: осанка; стопы; гибкость; базовая сила, тест «Осевое вытяжение». Проверка подвижности: плечевого пояса; грудного отдела; тазобедренных суставов. Мини-тесты: планка; приседания; отжимания (в соответствии с возрастными нормами). Комплекс упражнений: разминка; основная часть; заминка.	0,5
2.	Суставная гимнастика + дыхание + коррекция осанки с упором на подготовку суставов к силовой, функциональное дыхание, укрепление мышечного корсета. Игры на дыхание. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
3.	Техника базовых упражнений: присед, планка, пресс с упором на качество выполнения упражнений и движений в быту. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
4.	Шейный и плечевой отдел, снятие зажимов, подготовка плечевого пояса к отжиманиям. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
5.	Грудной отдел + осанка с упором на технику приседа и бега. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
6.	Последовательность суставной разминки. Базовые упражнения. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
7.	Колени и голеностоп, подготовка к прыжкам и бегу. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
8.	Позвоночник + стабилизация корпуса, укрепление мышц-стабилизаторов. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
9.	Осанка и плечи. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
10.	Позвоночник + стабилизация корпуса, укрепление мышц-стабилизаторов. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
11.	Комплексная разминка + техника приседа Разбор техники приседа: стопы, колени, таз, спина. Присед у стены (контроль оси). Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
12.	Комплексная разминка + техника отжиманий Разминка плечевого пояса. Разбор техники отжимания: линия корпуса, локти, дыхание. Отжимания от стены → от скамьи → низкая скамья. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
13.	Техника выполнения по базовым упражнениям. Полная суставная разминка (шейный → плечевой → грудной → тазобедренный → колени → стопы). Дыхание в движении. Техника трёх базовых упражнений: присед, отжимание, прыжок. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
14.	Коррекционная суставная разминка. Комплекс базовый силовой + техника приседа. Укрепление ног, стабилизация коленей, подготовка к текущему контролю. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
15.	Текущий контроль по базовым упражнениям. Оцениваем только технику: присед, планка, отжимание, пресс.	1
16.	Силовая подготовка: плечевой пояс, работа над техникой базовых упражнений, работа над качеством отжимания. Комплекс упражнений: разминка, основная	0,5

	часть, заминка	
17.	Тазобедренные, колени, стопы. Силовая подготовка: ноги + прыжковая техника. Аэробная нагрузка, тренировка сердечного ритма. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
18.	Теория безопасного прыжка и приседа. Разминка на всё тело с упором на стопу и тазобедренный. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
19.	Стопы, колени, тазобедренные суставы. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
20.	Работа с упором на шею и плечи, подвижность грудного отдела. Комплекс упражнений на баланс. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
21.	Голеностоп и лучезапястный сустав. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
22.	Стопы, голеностоп, лучезапястный сустав, локтевой и плечи. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
23.	Дыхание, подвижность грудного отдела, лопатки. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
24.	Техника бега, правила дыхания при беге. Работа над общим физическим качеством тела, упор на аэробную нагрузку. Качество выполнения базовых упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
25.	Техника ускорений с упором на аэробную нагрузку. Качество выполнения базовых упражнений. В игровой форме. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка. Контроль самочувствия.	0,5
26.	Аэробная нагрузка и контроль самочувствия детей при выполнении упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
27.	Аэробная нагрузка и безопасность голеностопа и коленных суставов. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
28.	Скоростная силовая подготовка с упором на силу ног. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
29.	Силовые базовые упражнения. Работа над мышечным корсетом. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
30.	Скорость и сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
31.	Выносливость и работа с качеством базовых упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
32.	Текущий контроль по базовым упражнениям. Динамика по количеству и качеству упражнений в соответствии с возрастными особенностями.	1
33.	Техника выполнения базовых упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
34.	Нейро упражнения: что это, для чего, как выполнять? Нейро упражнения в игровом формате. Работа над координацией и реакцией. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
35.	Нейро упражнения в игровой форме, мягкая растяжка. Работа над координацией и реакцией. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
36.	Нейро Упражнения в игровой форме, мягкая растяжка. Координация и реакция. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
37.	Нейро упражнения с маленькими мячиками в игровой форме. Работа с равновесием в игровой форме, мягкая растяжка. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
38.	Нейро упражнения в игровой форме, Работа с равновесием в игровой форме, мягкая растяжка. Координация и реакция. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5

39.	Нейро упражнения, скорость, сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
40.	Нейро упражнения, скорость, сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
41.	Нейро упражнения, скорость, сила. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
42.	Здоровая и безопасная гибкость. Базовое понимание о безопасной растяжке. Работа над гибкостью. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
43.	Мобильность суставов. Техника выполнения растяжки. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
44.	Гибкость, скорость и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
45.	Теория безопасного шпагата. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка.	0,5
46.	Комплекс упражнений на все тело: разминка, основная часть, заминка	1
47.	Гибкость, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
48.	Гибкость, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
49.	Гибкость, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1
50.	Текущий контроль	1
51.	Качественная заминка с упором на мониторинг результата после тренировки. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
52.	Игры на ловкость. Реакция и воздействие на зрительный анализатор. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
53.	Игры на равновесие. Баланс и функциональная нагрузка. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
54.	Игры на силу ног. Качество и сила мышц ног. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
55.	Игры на выносливость. Подготовка тела к выполнению усложненных базовых упражнений. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
56.	Игры на скорость. Реакция, сила и выносливость. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
57.	Упражнения на ловкость в игровой форме. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
58-59	Комплекс упражнений на ловкость: разминка, основная часть, заминка	1
60.	Игры на дыхание. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
61.	Упражнения на ловкость в игровой форме. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
62.	Осевое вытяжение, техника выполнения базовых упражнений: приседы, планка, отжимани.я, скручивания. Мышечный контроль. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
63.	Главные показатели осевого вытяжения во всех упражнениях, в аэробных в том числе. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
64.	Функциональное дыхание. Как следить за дыханием в спорте. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5
65.	Функциональное дыхание. Как проверить в упражнениях. главные признаки функционального дыхания. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	0,5

66.	Правила безопасности летнего спорта, спортивные игры. База упражнений на лето, чтоб не потерять форму.	0,5
67.	Командная работа по проверке осевого вытяжения. Комплекс упражнений: разминка, основная часть, заминка	1

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа реализуется без проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; оценка результативности осуществляется в форме текущего педагогического наблюдения и фиксации индивидуальной динамики достижений.

Организационно-педагогические условия:

Для реализации программы используются дистанционные образовательные технологии, интерактивные доски, электронные задания, карточки, схемы, демонстрационные материалы, учебные тексты, иллюстрации, проектные задания.

При организации занятий необходимо соблюдать возрастные особенности обучающихся: чередовать виды деятельности, использовать наглядность, давать короткие инструкции, регулярно возвращаться к образцу выполнения, включать игровые задания и предусматривать обратную связь после практической работы.

Методическое обеспечение программы:

Методическое обеспечение программы включает календарно-тематические планы по каждому разделу, интерактивные доски, электронные контрольные измерительные материалы, задания для самостоятельной работы, рекомендации по выполнению проектов и практических упражнений, а также материалы для текущей и итоговой диагностики.

Занятия организованы по комбинированному принципу и включают разбор тем, требующих дополнительного внимания, анализ типичных ошибок, выполнение практических упражнений и тренировочных заданий. Содержание практической части определяется с учётом текущего уровня подготовки обучающихся и выявленных затруднений, что позволяет своевременно корректировать содержание занятий, уделять дополнительное внимание наиболее сложным темам и обеспечивать комплексную подготовку к промежуточной аттестации.

В ходе реализации программы используются:

- интерактивные доски;
- игровые методы
- рабочие тетради;
- парная и групповая работа;
- отработка через практические задания.

Формы занятий:

- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Материально-технические условия реализации программы:

- компьютер (ноутбук) с доступом к сети Интернет;
- образовательный сайт soholms.com;
- программа Livedigital и аналогичные платформы для видеоконференций.

Перечень инструментов, принадлежностей и материалов для обучающегося:

- рабочая тетрадь;
- ручка;
- карандаш;
- тетради.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20.
4. Методические материалы и электронные образовательные ресурсы ООО «Центр образовательных технологий».