

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Центр образовательных
технологий»
Приказ № 4 от 01.06.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровое движение против сидячего образа жизни»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 месяца

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое движение против сидячего образа жизни» (далее — Программа) разработана для использования в системе репетиторского сопровождения групповых занятий обучающихся и является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с положениями:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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);
- Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказа Министерства просвещения РФ 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
- 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»;
- 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";
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы

Современные условия жизни детей и подростков характеризуются снижением двигательной активности, увеличением времени, проводимого за компьютером и мобильными устройствами, а также ростом числа функциональных нарушений, связанных с гиподинамией. Недостаток движения приводит к ухудшению физического развития, снижению выносливости, нарушению осанки и повышенной утомляемости.

Программа «Здоровое движение против сидячего образа жизни» направлена на решение этих проблем через формирование устойчивой привычки регулярной физической активности, развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся. Она обеспечивает профилактику гиподинамией, способствует гармоничному развитию личности и формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Актуальность программы определяется следующими факторами:

- необходимость компенсировать недостаток движения в условиях цифровизации и урбанизации;

- рост числа детей с нарушениями осанки и сниженной физической подготовленностью;
- потребность в формировании культуры здоровья и навыков самоконтроля;
- ориентация на доступные формы физической активности, которые могут выполняться ежедневно и без сложного оборудования.

Таким образом, программа отвечает современным социальным и образовательным запросам, создаёт условия для укрепления здоровья и формирования у обучающихся устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Педагогическая целесообразность

Программа «Движение для здоровья каждый день» отвечает современным педагогическим требованиям и обеспечивает комплексное развитие обучающихся. Её реализация целесообразна по следующим основаниям:

- Соответствие возрастным особенностям детей. Программа учитывает потребность школьников в движении, их высокую восприимчивость к игровым и практическим формам обучения.
- Формирование универсальных учебных действий. Через физическую активность развиваются навыки самоконтроля, планирования, анализа собственных результатов, что способствует достижению метапредметных компетенций.
- Развитие личностных качеств. Регулярные занятия укрепляют дисциплину, ответственность, самостоятельность, формируют ценностное отношение к здоровью и физической культуре.
- Практическая направленность. Упражнения и комплексы легко применимы в повседневной жизни, не требуют сложного оборудования, что делает программу доступной для широкого круга обучающихся.
- Интеграция теории и практики. Теоретические знания о здоровье и правилах безопасности закрепляются через практические упражнения, что обеспечивает прочность усвоения материала.
- Социальная значимость. Программа способствует профилактике гиподинамии, снижению рисков нарушений осанки и укреплению здоровья, что соответствует задачам национальной образовательной политики и концепции формирования культуры здорового образа жизни.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы заключается в её способности одновременно решать задачи физического развития, воспитания и формирования ключевых компетенций обучающихся, обеспечивая гармоничное сочетание образовательных и оздоровительных целей.

Цель

Цель программы — создание условий для укрепления здоровья обучающихся, развития основных физических качеств, формирования правильных двигательных навыков и устойчивой мотивации к регулярной оздоровительной физической активности.

Задачи

Обучающие:

- формирование правильных двигательных навыков, применяемых в быту и освоение безопасной техники движения: ходьба, бег, прыжки, дыхание;
- обучение основам самоконтроля в ежедневных движениях в быту;
- освоение комплекса упражнений, направленных на улучшения бытовых двигательных паттернов;
- формирование представлений о значении физической активности для здоровья.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: координации движений, гибкость, выносливость, реакция;
- развитие навыков осознанного движения, телесной грамотности и контроля над положением тела;
- улучшение осанки, координации и общей моторики;
- развитие способности планировать и выполнять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями.

Воспитательные:

- формирование ответственного и осознанного отношения к собственному здоровью;
- воспитание устойчивой мотивации к регулярной физической активности;
- развитие волевых качеств: настойчивости, дисциплины, аккуратности в выполнении упражнений;
- формирование культуры здорового образа жизни и позитивного отношения к занятиям физкультурой.

Категория обучающихся

Возраст обучающихся: 11–17 лет.

Формы организации занятий:

- групповые занятия (до 10 человек).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, без предварительного отбора, однако для оптимизации учебного процесса рекомендуется формировать группы с близким уровнем физической подготовки.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца. Общая продолжительность обучения составляет 44 академических часа.

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий: комбинированная (теоретическая часть + практическая часть).

Режим занятий определяется в зависимости от формы обучения:

- групповые занятия: 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

Режим занятий соответствует санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность одного академического часа — 45 минут.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название образовательной программы	Продолжительность учебного часа	Кол-во уч. недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во дней в неделю	Кол-во часов в год	Даты начала и окончания уч. периодов/этапов
Здоровое движение против сидячего образа жизни	45 мин.	16	3	3	46	14 сентября – 3 января
В том числе: итоговый контроль	2 часа					
Общее количество учебных часов за весь период обучения:	46 часов					

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 обучающийся будет демонстрировать следующие результаты.

Предметные результаты

Знать:

- основы самоконтроля, определяют технику выполнения ежедневных движений, отслеживают дыхание, пульс и общее самочувствие;
- значение бытовой активности для здоровья и могут применять полученные знания в повседневной жизни;

Уметь:

- владеть правильной техникой выполнения основных физических упражнений, направленных на улучшения дыхания, функциональности стопы, походки, осанки, силы, гибкости и координации;
- демонстрировать умение выполнять комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики нарушений осанки;
- выполнять разминку, основную часть и заминку в соответствии с правилами безопасной физической нагрузки;
- владеть навыками выполнения упражнений на развитие координации, равновесия и общей моторики;
- корректировать технику движений по инструкции педагога и самостоятельно исправлять типичные ошибки.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умеют планировать последовательность выполнения физических упражнений и распределять нагрузку;
- контролируют технику движений и корректируют ее по замечаниям педагога;
- оценивают собственное самочувствие и уровень нагрузки, принимают решения о ее снижении или увеличении. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.

Познавательные:

- понимают значение физической активности для здоровья и развития организма;
- применяют полученные знания для решения практических задач, связанных с укреплением здоровья.

Коммуникативные:

- взаимодействуют с педагогом и сверстниками при выполнении упражнений;
- используют вербальные и невербальные средства общения для согласования действий в упражнениях;
- демонстрируют умение работать в команде и принимать общие решения.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- устойчивая мотивация к регулярной физической активности;
- ценностное отношение к занятиям физкультурой и двигательным видам активности;
- навыки самодисциплины, самоорганизации, умения распределять время и ресурсы;

- развитие уверенности в собственных физических возможностях и готовности к постепенному их расширению;
- способность к объективной самооценке, самодиагностике на основе критериев здорового тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	теор. за- нятия	практич. занятия	самост. работа
1	Основы правильной осанки.	6	2	2	2
1.1	Знакомство. Цели программы и правила безопасности на уроке и при занятиях дома. Коррекционная разминка на все тело с элементами шаговой тренировки, акцент на функциональное дыхание.	1	0,5	0,5	—
1.2	Функциональное дыхание и осевое вытяжение. Коррекционная гимнастика на все тело - акцент стопы через шаговую тренировку.	1	0,5	0,5	—
1.3	Что такое гиподинамия? Признаки гиподинамии, как боремся с этой проблемой. Шаговая суставная разминка, акцент физиологическая позиция плеч.	2	0,5	0,5	1
1.4	Повторяем правила осевого вытяжения и функционального дыхания. Суставная разминка через призму осевого вытяжения. Учимся применять правила осевого вытяжения в быту: шаг, наклон, садимся на стул, встаем со стула и т.д..	2	0,5	0,5	1
2	Основы правильного шага: шаговые разминки. Суставная гимнастика, дыхание + тазобедренные суставы.	8	3	3	2
2.1	Выполняем шаговую разминку через осевое вытяжение и дыхание. Учимся внедрять знания в бытовую жизнь. Основы дыхания. Шаговая суставная разминка с акцентом на дыхание и тазобедренные суставы. Выполняем осевое вытяжение с акцентом на нейтральное положение	1	0,5	0,5	—

	таза.				
2.2	Дышим функционально, правила дыхания во время упражнений. Игры на дыхание “Дуй в трубочку” “Задувай свечу” “Кто дольше задержит дыхание” Гимнастика с акцентом на дыхание, шаговая тренировка с элементами легкого кардио.	1	0,5	0,5	—
2.3	Продолжаем корректировать технику выполнения упражнения осевое вытяжение и дыхание. Коррекционный комплекс упражнений на грудной отдел. Шаговая тренировка для легкого кардио, следим за дыханием и тазом.	1	0,5	0,5	—
2.4	Комплекс упражнений на функциональное положение плеч и подвижность грудного отдела. Шаговая тренировка с элементами легкого кардио акцент плечи и шея.	1	0,5	0,5	—
2.5	Дыхание и гибкость, как дышим при упражнениях на гибкость. Комплексная разминка, упражнения на гибкость+дыхание и таз, тазобедренные суставы. Шаговая тренировка с акцентом на гибкость.	2	0,5	0,5	1
2.6	Гимнастика с акцентом на подвижность грудного отдела и дыхание. Шаговая тренировка (легкое кардио) акцент дыхание. Заминка: растяжка	2	0,5	0,5	1
3	Легкое кардио: безопасные прыжки. основы правильного бега. Коррекционные упражнения на стопы, колени, тазобедренные суставы.	10	4	4	2
3.1	Суставная гимнастика акцент стопы, колени, тазобедренные. Легкое кардио с элементами недолгого бега на месте.	1	0,5	0,5	—
3.2	Массаж стопы массажными мячиками, коррекционные упражнения мягкие колени. Легкое кардио шаг с переходом на бег акцент стопы, колени и тазобедренные суставы.	1	0,5	0,5	—

3.3	Разминка восстановительная акцент грудная диафрагма, тазобедренные суставы. Беговая тренировка: безопасные прыжки на месте и бег на месте.	1	0,5	0,5	—
3.4	Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький) для улучшения движения. Коррекционные упражнения в интенсивной технике легкое кардио. Следим за пульсом и самочувствием.	1	0,5	0,5	—
3.5	Разминка восстановительная с акцентом на таз. Комплекс упражнений на силу и выносливость ног. Шаговая тренировка умеренная.	1	0,5	0,5	—
3.6	Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой или без нее. Динамичные упражнения с работой на баланс.	1	0,5	0,5	—
3.7	Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой или без нее, акцент сила и выносливость ног. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький). Шаговая тренировка и заминка.	2	0,5	0,5	1
3.8	Разминка, беговые упражнения, заминка	2	0,5	0,5	1
4	Развитие силы, выносливости, гибкости.	10	4	4	2
4.1	Что такое сила, выносливость, гибкость. Разминка со статическими упражнениями на руки и ноги на выносливость. Комплекс упражнений с утяжелителями. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	1	0,5	0,5	—
4.2	Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Комплексы упражнений на КОР. Техника – залог успеха. Безопасная силовая тренировка акцент пресс. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	1	0,5	0,5	—

4.3	Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Работа с силой рук с помощью утяжелителей, Силовая тренировка акцент ноги. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	1	0,5	0,5	—
4.4	Коррекционная разминка акцент стопы, колени, тазобедренные. Работа с балансом плюс сила рук и ног. Пресс в правильной технике. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	1	0,5	0,5	—
4.5	Теория правильной планки и отжимания Суставная разминка. Планка, упрощенные отжимания, классическое отжимание. Заминка. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	1	0,5	0,5	—
4,6	Восстановительная разминка акцент стопы колени тазобедренные, плечи. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног. Отработка отжимания с колена. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	1	0,5	0,5	—
4,7	Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на осанку. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног. Отработка отжимания всех видов. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	2	0,5	0,5	1
4,8	Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на осанку. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног и пресс. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки.	2	0,5	0,5	1
5	Основы правильного подъема и переноса предметов. Укрепление мышц спины, живота и рук	6	2	2	2
5.1	Коррекционный суставной разминочный комплекс. Комплекс упражнений на укрепление	1	0,5	0,5	—

	мышц спины и рук. Шаговая тренировка и заминка. Основы правильного наклона в быту.				
5.2	Восстановительная гимнастика на все тело. Комплекс упражнений на укрепление мышц живота и рук. Шаговая тренировка и заминка. Основы правильного подъема предметов в быту.	1	0,5	0,5	—
5.3	Восстановительная гимнастика на все тело. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и живота. Беговая тренировка и заминка. Упражнение фермер (основа правильного ношения тяжелого пакета в одной руке)	2	0,5	0,5	1
5.4	Восстановительная гимнастика на все тело. Круговая тренировка спина, живот, руки. Заминка	2	0,5	0,5	1
6	Здоровая поясница.	6	2	2	2
6.1	Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Силовые упражнения на руки с контролем поясницы.	1	0,5	0,5	—
6.2	Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Силовые упражнения на ноги с контролем поясницы.	1	0,5	0,5	—
6.3	Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Силовые упражнения на пресс с контролем поясницы.	2	0,5	0,5	1
6.4	Разминка суставная короткая с акцентом на поясничный отдел. Силовая часть ноги руки и пресс с контролем поясницы. Основы контроля поясницы в быту.	2	0,5	0,5	1
7	Баланс, координация и развитие ловкости	8	3	3	2
7.1	Что такое баланс, координация и ловкость, для чего развивать, как развивать. Суставная разминка на балансировочной подушке. Упражнения на силу ног с исходной позиции на одной ноге.	1	0,5	0,5	—
7.2	Комплекс упражнений на балансировочной по-	1	0,5	0,5	—

	душке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений на баланс.				
7.3	Комплекс упражнений на балансирующей подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений с маленькими мячиками и на балансирующей подушке.	1	0,5	0,5	—
7.4	Комплекс упражнений на балансирующей подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений с массажными мячиками на ловкость и баланс.	1	0,5	0,5	—
7.5	Зачем развивать ловкость, какие качества улучшаются если развивать ловкость. Суставная разминка на балансирующей подушке. Комплекс упражнений на ловкость с маленькими мячами.	2	0,5	0,5	1
7.6	Суставная разминка с акцентом на баланс. Упражнения на ловкость.	2	0,5	0,5	1
8	Контроль, самооценка, повторение.	8	2	4	2
8.1	Повторение осевое вытяжение, техника выполнения базовых упражнений: приседы, планка, отжимания, скручивания. Суставная разминка, круговая тренировка руки, ноги, пресс	1	0,5	0,5	—
8.2	Проверим друг у друга осевое вытяжение. Разминка, мини кардио, силовая руки, ноги, пресс.	1	0,5	0,5	—
8.3	Правила безопасности самостоятельного спорта, спортивные игры. База упражнений, чтоб не потерять форму.	2	0,5	0,5	1
8.4	Спортивные игры с примерами. База упражнений на с акцентом на дыхание, стопы и осанку.	2	0,5	0,5	1
8.5	Итоговый контроль	2	—	2	—
	Итого	62	22	24	16

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Основы правильной осанки. (4 часа).

Тема 1. Знакомство. Цели программы и правила безопасности на уроке и при занятиях дома. Коррекционная разминка на все тело с элементами шаговой тренировки, акцент на функциональное дыхание. (1 час)

Тема 2. Функциональное дыхание и осевое вытяжение. Коррекционная гимнастика на все тело - акцент стопы через шаговую тренировку. (1 час)

Тема 3. Что такое гиподинамия? Признаки гиподинамии, как боремся с этой проблемой. Шаговая суставная разминка, акцент физиологическая позиция плеч. (1 час)

Тема 4. Повторяем правила осевого вытяжения и функционального дыхания. Суставная разминка через призму осевого вытяжения. Учимся применять правила осевого вытяжения в быту: шаг, наклон, садимся на стул, встаем со стула и т.д. (1 час)

Раздел 2. Основы правильного шага: шаговые разминки. Суставная гимнастика, дыхание + тазобедренные суставы. (6 часов).

Тема 5. Выполняем шаговую разминку через осевое вытяжение и дыхание. Учимся внедрять знания в бытовую жизнь. Основы дыхания. Шаговая суставная разминка с акцентом на дыхание и тазобедренные суставы. Выполняем осевое вытяжение с акцентом на нейтральное положение таза. (1 час)

Тема 6. Дышим функционально, правила дыхания во время упражнений. Игры на дыхание “Дуй в трубочку” “Задувай свечу” “Кто дольше задержит дыхание” Гимнастика с акцентом на дыхание, шаговая тренировка с элементами легкого кардио. (1 час)

Тема 7. Продолжаем корректировать технику выполнения упражнения осевое вытяжение и дыхание. Коррекционный комплекс упражнений на грудной отдел. Шаговая тренировка для легкого кардио, следим за дыханием и тазом. (1 час)

Тема 8. Комплекс упражнений на функциональное положение плеч и подвижность грудного отдела. Шаговая тренировка с элементами легкого кардио акцент плечи и шея. (1 час)

Тема 9. Дыхание и гибкость, как дышим при упражнениях на гибкость. Комплексная разминка, упражнения на гибкость+дыхание и таз, тазобедренные суставы. Шаговая тренировка с акцентом на гибкость. (1 час)

Тема 10. Гимнастика с акцентом на подвижность грудного отдела и дыхание. Шаговая тренировка (легкое кардио) акцент дыхание. Заминка: растяжка (1 час)

Раздел 3. Легкое кардио: безопасные прыжки. основы правильного бега. Коррекционные упражнения на стопы, колени, тазобедренные суставы. (8 часов).

Тема 11. Суставная гимнастика акцент стопы, колени, тазобедренные. Легкое кардио с элементами недолгого бега на месте. (1 час)

Тема 12. Массаж стопы массажными мячиками, коррекционные упражнения мягкие колени. Легкое кардио шаг с переходом на бег акцент стопы, колени и тазобедренные суставы. (1 час)

Тема 13. Разминка восстановительная акцент грудная диафрагма, тазобедренные суставы. Беговая тренировка: безопасные прыжки на месте и бег на месте. (1 час)

Тема 14. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький) для улучшения движения. Коррекционные упражнения в интенсивной технике легкое кардио. Следим за пульсом и самочувствием. (1 час)

Тема 15. Разминка восстановительная с акцентом на таз. Комплекс упражнений на силу и выносливость ног. Шаговая тренировка умеренная. (1 час)

Тема 16. Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой или без нее. Динамичные упражнения с работой на баланс. (1 час)

Тема 17. Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой или без нее, акцент сила и выносливость ног. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький). Шаговая тренировка и заминка. (1 час)

Тема 18. Разминка, беговые упражнения, заминка (1 час)

Раздел 4. Развитие силы и гибкости. (8 часов).

Тема 19. Что такое сила, выносливость, гибкость. Разминка со статическими упражнениями на руки и ноги на выносливость. Комплекс упражнений с утяжелителями. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 20. Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Комплексы упражнений на КОР. Техника – залог успеха. Безопасная силовая тренировка акцент пресс. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 21. Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Работа с силой рук с помощью утяжелителей, Силовая тренировка акцент ноги. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 22. Коррекционная разминка акцент стопы, колени, тазобедренные. Работа с балансом плюс сила рук и ног. Пресс в правильной технике. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 23. Теория правильной планки и отжимания Суставная разминка. Планка, упрощенные отжимания, классическое отжимание. Заминка. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 24. Восстановительная разминка акцент стопы колени тазобедренные, плечи. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног. Отработка отжимания с колена. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 25. Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на осанку. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног. Отработка отжимания всех видов. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Тема 26. Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на осанку. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног и пресс. Улучшаем мышечный корсет и внедряем правильные бытовые привычки. (1 час)

Раздел 5. Основы правильного подъема и переноса предметов. Укрепление мышц спины, живота и рук. (4 часа).

Тема 27. Коррекционный суставной разминочный комплекс. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и рук. Шаговая тренировка и заминка. Основы правильного наклона в быту. (1 час)

Тема 28. Восстановительная гимнастика на все тело. Комплекс упражнений на укрепление мышц живота и рук. Шаговая тренировка и заминка. Основы правильного подъема предметов в быту. (1 час)

Тема 29. Восстановительная гимнастика на все тело. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и живота. Беговая тренировка и заминка. Упражнение фермер (основа правильного ношения тяжёлого пакета в одной руке) (1 час)

Тема 30. Восстановительная гимнастика на все тело. Круговая тренировка спина, живот, руки. Заминка (1 час)

Раздел 6. Здоровая поясница. (4 часа).

Тема 31. Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Силовые упражнения на руки с контролем поясницы. (1 час)

Тема 32. Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Силовые упражнения на ноги с контролем поясницы. (1 час)

Тема 33. Коррекционные упражнения с акцентом на поясничный отдел. Силовые упражнения на пресс с контролем поясницы. (1 час)

Тема 34. Разминка суставная короткая с акцентом на поясничный отдел. Силовая часть ноги, руки и пресс с контролем поясницы. Основы контроля поясницы в быту. (1 час)

Раздел 7. Баланс, координация и развитие ловкости (6 часов).

Тема 35. Что такое баланс, координация и ловкость, для чего развивать, как развивать. Суставная разминка на балансировочной подушке. Упражнения на силу ног с исходной позиции на одной ноге. (1 час)

Тема 36. Комплекс упражнений на балансировочной подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений на баланс. (1 час)

Тема 37. Комплекс упражнений на балансировочной подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений с маленькими мячиками и на балансировочной подушке. (1 час)

Тема 38. Комплекс упражнений на балансировочной подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений с массажными мячиками на ловкость и баланс. (1 час)

Тема 39. Зачем развивать ловкость, какие качества улучшаются если развивать ловкость. Суставная разминка на балансировочной подушке. Комплекс упражнений на ловкость с маленькими мячами. (1 час)

Тема 40. Суставная разминка с акцентом на баланс. Упражнения на ловкость. (1 час)

Раздел 8. Контроль, самооценка, повторение. (6 часов).

Тема 41. Повторение осевое вытяжение, техника выполнения базовых упражнений: приседы, планка, отжимания, скручивания. Суставная разминка, круговая тренировка руки, ноги, пресс (1 час)

Тема 42. Проверим друг у друга осевое вытяжение. Разминка, мини кардио, силовая руки, ноги, пресс. (1 час)

Тема 43. Правила безопасности самостоятельного спорта, спортивные игры. База упражнений, чтоб не потерять форму. (1 час)

Тема 44. Спортивные игры с примерами. База упражнений на с акцентом на дыхание, стопы и осанку. (1 час)

Тема 45-46. Итоговый контроль (2 часа)

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела	Наименование практического занятия
1	Выполнение базовых упражнений на осевое вытяжение (освоение техники) Практика безопасной организации пространства дома Выполнение простого вводного комплекса гимнастики с акцентом на осевое вытяжение и дыхание
2	Комплекс суставных разминок на все тело Комплексы упражнений на грудной отдел Комплекс упражнений на функциональное дыхание Отработка техники дыхания в движении Практика контроля осанки в упражнениях Шаговые тренировки с контролем дыхания и осевого вытяжения
3	Упражнения на все суставы и все тело акцент стопы, колени и тазобедренные суставы Комплексы упражнения легкое кардио, начинаем изучать безопасный бег
4	Упражнения на гибкость позвоночника Упражнения на растяжку задней поверхности бедра Упражнения на растяжку передней поверхности бедра Упражнения на растяжку плечевого пояса Упражнения на растяжку грудных мышц Комплекс «Мягкая растяжка всего тела» Практика безопасной растяжки с контролем дыхания Составление индивидуального мини-комплекса на гибкость
5	Упражнения на мышцы кора (статические) Упражнения на мышцы кора (динамические) Укрепление мышц спины Укрепление мышц живота Укрепление мышц рук Упражнения на стабилизацию корпуса Практика выполнения силового мини-комплекса Контроль техники в силовых упражнениях
6	Упражнения для укрепления мышц-стабилизаторов Упражнения для коррекции сутулости с акцентом на поясницу Упражнения для раскрытия грудного отдела с акцентом на поясницу Упражнения для укрепления лопаточного пояса с акцентом на поясницу Упражнения для профилактики гиперлордоза Комплекс «Ровная спина» Практика контроля осанки в бытовых движениях
7	Упражнения на баланс (статические) Упражнения на баланс (динамические) Упражнения на координацию рук и ног Упражнения на координацию в движении Практика выполнения связок на равновесие Комплекс «Баланс + координация»

	Мини-комплекс на развитие ловкости Практика контроля положения тела в движении
8	Итоговый комплекс на силу Итоговый комплекс на гибкость Итоговый комплекс на координацию Итоговый комплекс на осанку Итоговый функциональный комплекс Итоговый комплекс «всё тело» Практическая работа: составление собственного комплекса Практическая работа: выполнение комплекса без подсказок Практическая работа: корректировка техники Практическая работа: контроль дыхания Практическая работа: контроль осанки Практическая работа: выполнение связки упражнений Практическая работа: выполнение комплекса на время Практическая работа: выполнение комплекса в медленном темпе Практическая работа: выполнение комплекса в среднем темпе Практическая работа: выполнение комплекса в свободном темпе Практическая работа: выполнение комплекса с усложнением Практическая работа: выполнение комплекса с упрощением Практическая работа: самостоятельная разминка Практическая работа: самостоятельная заминка Итоговое практическое занятие (демонстрация освоенных навыков)

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Все разделы программы обеспечены необходимыми методическими и дидактическими материалами, адаптированными для групповой работы.

Дидактическое обеспечение

- использование авторских и адаптированных комплексов упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, выносливости, координации и профилактику нарушений осанки;
- применение модульного принципа построения программы, позволяющего варьировать содержание занятий;
- обеспечение обучающихся инструкциями по технике безопасности, правилам выполнения упражнений и рекомендациями по самостоятельной физической активности.

Материально-технические условия реализации Программы

- компьютер с выходом в интернет;
- принтер, сканер для распечатки материалов;
- платформа для видеоконференций для дистанционного формата (Livedigital и аналогичные платформы);
- оборудование для занятий (коврик, гимнастическая палка, фитбол, массажные мячики, балансировочная подушка).

Перечень спортивного оборудования для обучающего:

- коврик для занятий;
- массажный мячик 2 штуки;
- фитбол;
- мягкие утяжелители;
- балансировочная подушка;
- гимнастическая палка.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература

- 1.1. Бубновский С.М. Оздоровительная гимнастика. — М.: Эксмо, 2020.
- 1.2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровье школьников. — М.: Академия, 2015.
- 1.3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Методика преподавания. — М.: Просвещение, 2018.
- 1.4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2010.