

Общество с ограниченной ответственностью «Онлайн-Гимназия Адель»
(ООО «Онлайн-Гимназия Адель»)
ИНН 5022076651 ОГРН 1235000132344
140410, Московская область, г Коломна, ул. Зеленая, д. 31А

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

протокол № 4 от «15» января 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Онлайн-Гимназия Адель»



И. В. Федечкина

дата: «15» января 2026 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

г. Коломна

2026

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации разработаны для системного сопровождения образовательного процесса по программе дополнительного общеобразовательного общеразвивающего образования «Оздоровительная физическая подготовка». Документ ориентирован на совершенствование методики преподавания, формирование предметных и метапредметных компетенций обучающихся, а также обеспечение единых подходов к организации практической деятельности в области физической культуры и здоровья.

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

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

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

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

Задачи:

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

Методические рекомендации:

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

Важно не просто перечислить правила, а объяснить их необходимость и последствия их нарушения.

Чёткая постановка цели работы:

Преподаватель должен:

- сформулировать цель практической работы в понятной форме;
- связать упражнения с изучаемой темой;
- обозначить ожидаемый результат;
- акцентировать внимание на том, какие именно физические качества развиваются и что именно необходимо освоить.

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

Организация деятельности обучающихся:

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

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

Формирование наблюдательности:

Особое внимание следует уделять:

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

Важно учить обучающихся наблюдать за своим состоянием (например, усталость, изменения дыхания), затем интерпретировать с точки зрения физической подготовки.

Корректность оформления результатов:

Преподаватель должен контролировать:

- правильность записи результатов самоконтроля (пульс, дыхание, количество повторений);
- правильно интерпретировать результаты;
- соответствие вывода поставленной цели физического развития.

Вывод должен отражать результат выполнения упражнения или комплекса упражнений, обучающийся должен понимать этот результат

Развитие аналитического мышления:

Во время работы рекомендуется задавать вопросы:

1. Почему данное упражнение полезно для здоровья?
2. Как изменится результат при увеличении нагрузки, при добавлении отягощений?
3. Можно ли выполнить упражнения другим способом и добиться такого же или лучшего результата?
4. Какие факторы влияют на эффективность и безопасность выполнения комплекса упражнений?

Такие вопросы стимулируют осмысленное выполнение упражнений и развитие самостоятельности. Все эти вопросы решаются в процессе выполнения упражнений: делаем и рассуждаем.

Дифференциация заданий:

Рекомендуется:

- предлагать дополнительные упражнения, усложненные или упрощенные варианты в зависимости от физической подготовки;
- включать элементы мини-исследования за состоянием и результатом: например, наблюдение за изменением самочувствия после разных видов нагрузки.

Контроль и обратная связь:

После выполнения работы важно:

- провести краткое обсуждение результатов, самочувствия, сложно было или легко;
- разобрать типичные ошибки в выполнении упражнения, наблюдал ли обучающийся на себе эти ошибки;
- сопоставить полученные результаты с теоретическими знаниями;

- организовать самооценку общего состояния.

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

Рекомендации для обучающихся

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо:

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

Во время работы:

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

После выполнения:

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

Полезные советы:

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

Требования к технике безопасности:

- приступать к выполнению упражнений только с разрешения тренера;
- располагать и работать с инвентарем так, исключить падение или травмы;
- использовать спортивный инвентарь строго по назначению;
- при работе с утяжелителями соблюдать допустимый вес;
- при работе с гимнастической палкой, мячиками и скакалкой избегать работать вблизи предметов и людей;
- в случае травмы или недомогания сообщить тренеру;
- после завершения тренировки убрать инвентарь.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка «5» (отлично)

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

Оценка «4» (хорошо)

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

Оценка «3» (удовлетворительно)

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

Оценка «2» (неудовлетворительно)

- не выполнял тренировку.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие положения

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

Требования к рабочему месту

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

Правила работы со спортивным оборудованием

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

Дополнительные рекомендации преподавателю при дистанционной работе

- рекомендовать использовать безопасное спортивное оборудование: гантели можно заменить на мягкие утяжелители или например, пакеты какой-нибудь крупы;
- исключить тяжелые гантели и острые предметы;
- можно запросить фото или видео рабочего места перед началом тренировки;
- проводить обязательный онлайн-инструктаж.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА (коррекционная разминка)

Рекомендации для преподавателя

Цели:

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

Планируемые результаты

Предметные

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

Метапредметные

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

Личностные

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

Методические рекомендации

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».

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.

Рекомендации для обучающихся

Правила безопасного выполнения суставной гимнастики

Основные принципы

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

Когда можно еще выполнять

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

Самоконтроль

Что важно отслеживать

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

Простые способы самоконтроля

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

Полезные советы

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

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

ПРИМЕР 1. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

(базовый вариант)

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

Продолжительность 20-25 минут.

Структура комплекса:

1. Шея — мягкая мобилизация

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

Важно: движения плавные, с четкими командами правильного движения.

2. Плечевой пояс

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

Важно: сохранять осевое вытяжение, не прогибаться в пояснице.

3. Лопаточно-грудной отдел

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

Важно: амплитуда комфортная, дыхание ровное.

4. Локти и кисти

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

5. Тазобедренные суставы

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

Важно: держать спину ровной.

6. Колени

Мягкие круги коленями при полусогнутых ногах — 10 раз;

Важно: стопы параллельно, колени не заваливаются внутрь.

7. Голеностоп

- Подъемы на носки — 10 раз;
- Круги стопами — 10 раз в каждую сторону.

Важно: стопы не заваливаются.

Эффект

- Улучшение кровообращения;
- Снятие мышечного напряжения;
- Подготовка суставов к нагрузке.

ПРИМЕР 2. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА (функциональный вариант)

Цель: активизировать суставы в естественных движениях, улучшить координацию и осанку.
Продолжительность 10 –15 минут.

Структура комплекса:

1. Осевое вытяжение + дыхание

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

Важно: плечи вниз, спина длинная.

2. Мягкая мобилизация позвоночника

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

Важно: движение плавное, без прогибов.

3. Плечевой пояс и грудной отдел

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

Важно: не поднимать плечи.

4. Динамическая мобилизация тазобедренных суставов

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

Важно: корпус остаётся стабильным.

5. Колени

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

Важно: колени направлены вперед, пятки на полу.

6. Голеностоп

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

Важно: стопы параллельны.

7. Мягкая координационная связка

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

Важно: плавность, дыхание ровное.

Эффект

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная физическая подготовка» направлены на обеспечение целостности образовательного процесса, повышение его эффективности и формирование устойчивой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

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

Реализация данных рекомендаций позволит:

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

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