

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

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительная физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 месяца

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная физическая подготовка» (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 дети испытывают выраженный дефицит двигательной активности, что приводит к снижению общей выносливости, нарушению осанки, ухудшению координации движений и повышенной утомляемости. Увеличение учебной нагрузки, длительное пребывание за компьютером и недостаток регулярной физической активности создают риски формирования гиподинамии и связанных с ней функциональных нарушений.

Оздоровительная физическая подготовка является одним из наиболее эффективных средств профилактики данных состояний. Программа направлена на формирование устойчивой привычки к регулярной двигательной активности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных физических качеств и повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Реализация программы позволяет создать безопасные условия для постепенного увеличения физической нагрузки, учитывать индивидуальные особенности детей, развивать осознанное отношение к собственному здоровью и формировать базовые навыки саморегуляции и телесной грамотности.

Педагогическая целесообразность

Программа направлена на формирование устойчивой двигательной активности, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Использование оздоровительной физической подготовки позволяет системно и последовательно развивать основные двигательные навыки, корректировать нарушения осанки, улучшать координацию и повысить общий уровень физической подготовленности детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности гибко регулировать физическую нагрузку, адаптировать упражнения под индивидуальные особенности обучающихся и обеспечивать безопасное выполнение двигательных действий. Структура программы позволяет варьировать содержание занятий, сочетать силовые, координационные, дыхательные и растягивающие упражнения, что делает процесс обучения доступным и эффективным.

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 и освоение безопасной техники выполнения физических упражнений;
- обучение основам самоконтроля и умению регулировать физическую нагрузку;
- освоение комплекса упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, выносливости и координации;
- формирование представлений о значении физической активности для здоровья.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и координации движений;
- 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 — 40 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
Оздоровительная физическая подготовка	40 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 уровень нагрузки, отслеживают дыхание, пульс и общее самочувствие;
- значение регулярной физической активности для здоровья и могут применять полученные знания в повседневной жизни;

Уметь:

- владеть правильной техникой выполнения основных физических упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты 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 на основе критериев здорового тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	теор. за- нятия	прак- тич. за- нятия	самост. ра- бота
1	Введение. Цели физкультуры. Самоконтроль и безопасность дома.	6	2	2	2
1.1	Знакомство. Цели физкультуры и правила безопасности на уроке и при занятиях дома. Коррекционная разминка на все тело.	1	0,5	0,5	—
1.2	Осевое вытяжение. Коррекционная гимнастика на все тело - акцент стопы.	1	0,5	0,5	—
1.3	Что такое гиподинамия? Признаки гиподинамии, как бороться с этой проблемой. Разминка суставная, акцент физиологическая позиция плеч.	2	0,5	0,5	1
1.4	Повторение правил осевого вытяжения. Суставная разминка через призму осевого вытяжения. Как применять правила осевого вытяжения в быту.	2	0,5	0,5	1
2	Комплексные разминки. Суставная гимнастика, дыхание.	8	3	3	2
2.1	Оценка техники выполнения упражнения осевое вытяжение и дыхание. Значение разминки и правила суставной разминки. Основы дыхания. Гимнастика суставная с акцентом на дыхание. Шаговая тренировка для легкого кардио, следим за дыханием.	1	0,5	0,5	—
2.2	Функциональное дыхание, правила дыхания во время упражнений. Игры на дыхание “Надуй шар” “Задувай свечу” “Кто дольше задержит дыхание” Гимнастика с акцентом на дыхание	1	0,5	0,5	—

2.3	Оценка техники выполнения упражнения осевое вытяжение и дыхание. Гимнастика суставная с акцентом на дыхание и осевое вытяжение. Шаговая тренировка для легкого кардио, следим за дыханием.	1	0,5	0,5	—
2.4	Последовательность суставной разминки, что и зачем делаем. Базовые упражнения. Комплекс упражнений на функциональное положение плеч и подвижность грудного отдела.	1	0,5	0,5	—
2.5	Дыхание и растяжка, как дышим при упражнениях на гибкость. Комплексная разминка, упражнения на гибкость+дыхание.	2	0,5	0,5	1
2.6	Проведение разминки: гимнастика с акцентом на подвижность грудного отдела и дыхание. Шаговая тренировка (легкое кардио) акцент дыхание. Заминка: растяжка	2	0,5	0,5	1
3	Работа с инвентарем: мяч, скакалка, бутылки, книги (импровизация).	10	4	4	2
3.1	Мой домашний спортивный инвентарь Импровизация: мяч, книга, бутылка с водой. Базовые упражнения: челлендж «1 предмет – 5 упражнений» Суставная гимнастика акцент стопы, колени, тазобедренные.	1	0,5	0,5	—
3.2	Для чего нужны полусферы: виды и упражнения с полусферами. Разминка восстановительная акцент тазобедренные. Беговая тренировка: безопасные прыжки на месте и бег на месте.	1	0,5	0,5	—
3.3	Фитбол: для чего и какие упражнения. Разминка восстановительная акцент тазобедренные. Беговая тренировка: безопасные прыжки на месте и бег на месте и упражнения с фитболом.	1	0,5	0,5	—
3.4	Гимнастическая палка для чего. Разминка восстановительная с акцентом на шею и плечи с гимнастической палкой. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые	1	0,5	0,5	—

	или клубок ниток маленький).				
3.5	Утяжелители для чего, чем можно заменить, какие упражнения. Разминка восстановительная с акцентом на шею и плечи. Комплекс упражнений на силу рук и ног с утяжелителями.	1	0,5	0,5	—
3.6	Балансировочная подушка для чего, как можно заменить, какие упражнения. Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой.	1	0,5	0,5	—
3.7	Массажные мячики для чего, чем можно заменить. Разминка восстановительная с акцентом на шею и плечи. Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький)	2	0,5	0,5	1
3.8	Разминка, комплексы упражнений со всем изученным оборудованием, 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.	1	0,5	0,5	—
4.2	Развитие силы (скручивания, приседания, планка). Техника – залог успеха. Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Работа с балансом плюс сила рук с помощью балансировочной подушки, Нейро Упражнения. Силовая тренировка акцент пресс.	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.	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.	1	0,5	0,5	—
4.5	Теория правильной планки и отжимания	1	0,5	0,5	—

	Суставная разминка. Планка, упрощенные отжимания, классическое отжимание. Заминка.				
4,6	Восстановительная разминка акцент стопы колени тазобедренные, плечи. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног. Отработка отжимания с колена.	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.	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.	2	0,5	0,5	1
5	Реакция, внимание, память.	6	2	2	2
5.1	Нейро упражнения: что это, для чего, как выполнять? Восстановительная разминка акцент шеи, плечевые, осанка и стопы, колени и тазобедренные - все на балансировочной подушке. Нейро упражнения с мячами в игровом формате.	1	0,5	0,5	—
5.2	Восстановительная гимнастика на все тело на балансировочной подушке. Нейро Упражнения с маленькими мячиками на память, мягкая растяжка.	1	0,5	0,5	—
5.3	Восстановительная гимнастика на все тело с балансировочной подушкой. Нейро Упражнения с маленькими мячиками на реакцию.	2	0,5	0,5	1
5.4	Восстановительная гимнастика на все тело с балансировочной подушкой. Нейро упражнения с маленькими мячиками на внимание и память. Работа с равновесием в игровой форме.	2	0,5	0,5	1
6	Упражнения на осанку, мышечный корсет.	6	2	2	2
6.1	10 правил здоровой осанки. Суставная гимнастика с акцентом осанка, и профилактика плоско-	1	0,5	0,5	—

	стояя. Комплекс упражнений на коврике: здоровая спина.				
6.2	Для чего нужно укреплять мышцы. Суставная гимнастика с акцентом осанка, и профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений на коврике: здоровая спина.	1	0,5	0,5	—
6.3	Как стопы влияют на осанку. Суставная гимнастика с акцентом осанка, и профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений на коврике: здоровая спина.	2	0,5	0,5	1
6.4	Разминка суставная короткая, упражнения на коврике на осанку. Силовая часть ноги руки и пресс. Растяжка ног и спины	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 балансирующей подушке. Упражнения на силу ног с исходной позиции на одной ноге.	1	0,5	0,5	—
7.2	Комплекс упражнений на балансирующей подушке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений на фитболе на баланс.	1	0,5	0,5	—
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 на фитболе + массажные мячики 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	Перечислить самых ловких персонажей из мультиков. Суставная разминка на балансировочной подушке. Упражнения на ловкость в игровой форме.	2	0,5	0,5	1
8	Контроль, самооценка, игры на 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	Проверка осевого вытяжения. Разминка, мини кардио, силовая руки, ноги, пресс.	1	0,5	0,5	—
8.3	Правила безопасности летнего спорта, спортивные игры. База упражнений на лето, чтоб не потерять форму.	2	0,5	0,5	1
8.4	Спортивные игры на лето с примерами. База упражнений на лето с акцентом на 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. Введение. Цели физкультуры. Самоконтроль и безопасность дома (4 часа).

Тема 1. Знакомство. Цели физкультуры и правила без опасности на уроке и при занятиях дома. Коррекционная разминка на все тело. (1 час)

Тема 2. Осевое вытяжение. Коррекционная гимнастика на все тело - акцент стопы. (1 час)

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

Тема 4. Повторение правил осевого вытяжения. Суставная разминка через призму осевого вытяжения. Как применять правила осевого вытяжения в быту. (1 час)

Раздел 2. Комплексные разминки. Суставная гимнастика, дыхание (8 часов).

Тема 5. Оценка техники выполнения упражнения осевое вытяжение и дыхание. Значение разминки и правила суставной разминки. Основы дыхания. Гимнастика суставная с акцентом на дыхание. Шаговая тренировка для легкого кардио, следим за дыханием. (1 час)

Тема 6. Функциональное дыхание, правила дыхания во время упражнений. Игры на дыхание “Надуй шар” “Задувай свечу” “Кто дольше задержит дыхание”. Гимнастика с акцентом на дыхание. (1 час)

Тема 7. Оценка техники выполнения упражнения осевое вытяжение и дыхание. Гимнастика суставная с акцентом на дыхание и осевое вытяжение. Шаговая тренировка для легкого кардио, следим за дыханием. (1 час)

Тема 8. Последовательность суставной разминки, что и зачем делаем. Базовые упражнения. Комплекс упражнений на функциональное положение плеч и подвижность грудного отдела. (1 час)

Тема 9. Дыхание и растяжка, как дышим при упражнениях на гибкость. Комплексная разминка, упражнения на гибкость+дыхание. (1 час)

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

Раздел 3. Работа с инвентарем: мяч, скакалка, бутылки, книги (импровизация) (8 часов).

Тема 11. Мой домашний спортивный инвентарь Импровизация: мяч, книга, бутылка с водой. Базовые упражнения: челлендж «1 предмет – 5 упражнений» Суставная гимнастика акцент стопы, колени, тазобедренные. (1 час)

Тема 12. Для чего нужны полусферы: виды и упражнения с полусферами. Разминка восстановительная акцент тазобедренные. Беговая тренировка: безопасные прыжки на месте и бег на месте. (1 час)

Тема 13. Фитбол: для чего и какие упражнения. Разминка восстановительная акцент тазобедренные. Беговая тренировка: безопасные прыжки на месте и бег на месте и упражнения с фитболом. (1 час)

Тема 14. Гимнастическая палка для чего. Разминка восстановительная с акцентом на шею и плечи с гимнастической палкой. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький). (1 час)

Тема 15. Утяжелители для чего, чем можно заменить, какие упражнения. Разминка восстановительная с акцентом на шею и плечи. Комплекс упражнений на силу рук и ног с утяжелителями. (1 час)

Тема 16. Балансировочная подушка для чего, как можно заменить, какие упражнения. Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой. (1 час)

Тема 17. Массажные мячики для чего, чем можно заменить. Разминка восстановительная с акцентом на шею и плечи. Комплекс упражнений на баланс с балансировочной подушкой. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые или клубок ниток маленький) (1 час)

Тема 18. Разминка, комплексы упражнений со всем изученным оборудованием, заминка (1 час)

Раздел 4. Развитие силы, выносливости, гибкости. (8 часов).

Тема 19. Что такое сила, выносливость, гибкость. Разминка со статическими упражнениями на руки и ноги на выносливость. Комплекс упражнений с утяжелителями. (1 час)

Тема 20. Развитие силы (скручивания, приседания, планка). Техника – залог успеха. Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Работа с балансом плюс сила рук с помощью балансировочной подушки, Нейро Упражнения. Силовая тренировка акцент пресс. (1 час)

Тема 21. Восстановительная разминка акцент позвоночник ротации и скручивания. Работа с силой рук с помощью утяжелителей, Силовая тренировка акцент ноги. (1 час)

Тема 22. Коррекционная разминка акцент стопы, колени, тазобедренные. Работа с балансом плюс сила рук и ног. Пресс в правильной технике. (1 час)

Тема 23. Теория правильной планки и отжимания. Суставная разминка. Планка, упрощенные отжимания, классическое отжимание. Заминка. (1 час)

Тема 24. Восстановительная разминка акцент стопы колени тазобедренные, плечи. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног. Отработка отжимания с колена. (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. (1 час)

Тема 26. Разминка суставная с отработкой всех суставов. Упражнения на осанку. Силовая на руки с утяжелителями, комплекс на силу ног и пресс. (1 час)

Раздел 5. Реакция, внимание, память (4 часа).

Тема 27. Нейро упражнения: что это, для чего, как выполнять? Восстановительная разминка акцент шея, плечевые, осанка и стопы, колени и тазобедренные - все на балансировочной подушке. Нейро упражнения с мячами в игровом формате. (1 час)

Тема 28. Восстановительная гимнастика на все тело на балансировочной подушке. Нейро Упражнения с маленькими мячиками на память, мягкая растяжка. (1 час)

Тема 29. Восстановительная гимнастика на все тело с балансировочной подушкой. Нейро Упражнения с маленькими мячиками на реакцию. (1 час)

Тема 30. Восстановительная гимнастика на все тело с балансировочной подушкой. Нейро упражнения с маленькими мячиками на внимание и память. Работа с равновесием в игровой форме. (1 час)

Раздел 6. Упражнения на осанку, мышечный корсет. (4 часа).

Тема 31. 10 правил здоровой осанки. Суставная гимнастика с акцентом осанка, и профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений на коврике: здоровая спина. (1 час)

Тема 32. Для чего нужно укреплять мышцы. Суставная гимнастика с акцентом осанка, и профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений на коврике: здоровая спина. (1 час)

Тема 33. Как стопы влияют на осанку. Суставная гимнастика с акцентом осанка, и профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений на коврике: здоровая спина. (1 час)

Тема 34. Разминка суставная короткая, упражнения на коврике на осанку. Силовая часть ноги руки и пресс. Растяжка ног и спины (1 час)

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

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

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

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

Тема 38. Комплекс упражнений на балансировочной по душке (разминка, силовая на ноги и руки, заминка) Комплекс упражнений на фитболе + массажные мячики 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. Перечислить самых ловких персонажей из мультфильмов. Суставная разминка на балансировочной подушке. Упражнения на ловкость в игровой форме. (1 час)

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

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

Тема 42. Проверка осевого вытяжения. Разминка, мини кардио, силовая руки, ноги, пресс. (1 час)

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

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

Тема 45-46. Итоговый контроль (2 часа)

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела	Наименование практического занятия
1	Выполнение базовых упражнений на плечевой пояс (освоение техники) Практика безопасной организации пространства дома Выполнение простого вводного комплекса гимнастики
2	Комплекс упражнений на плечевой пояс Комплекс упражнений на грудной отдел позвоночника Комплекс упражнений на поясничный отдел Комплекс упражнений на тазобедренные суставы Комплекс упражнений на стопы и голеностоп Практика составления мини-комплекса из 5 упражнений Отработка техники дыхания в движении Практика контроля осанки в упражнениях Практика выполнения связки упражнений без остановки
3	Упражнения на общую выносливость с балансировочной подушкой Упражнения на силу + координацию с балансировочной подушкой Упражнения на гибкость + баланс с балансировочной подушкой и фитбол Функциональные связки движений с гимнастической палкой Комплекс «Функциональная разминка» с массажными мячиками Комплекс «Функциональная основная часть» с утяжелителями Комплекс «Функциональная заминка» с гимнастической палкой Практика выполнения функционального мини-комплекса с утяжелителями и балансировочной подушкой
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 ног 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 Упражнения для раскрытия грудного отдела Упражнения для укрепления лопаточного пояса Упражнения для профилактики гиперлордоза Комплекс «Ровная спина» Практика контроля осанки в бытовых движениях Составление комплекса для осанки
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

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).

Перечень спортивного оборудования для обучающего:

- коврики 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.