

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.

**Программа дополнительного общеобразовательного
общеразвивающего образования
«Оздоровительная физическая подготовка»**

г. Коломна

2026

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 (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительными общеобразовательными программами»;
- 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»;
- Приказа от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

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 — 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
Оздоровительная физическая подготовка	45 мин.	15	3	3	44	14 сентября – 27 декабря
В том числе: итоговый контроль	2 часа					
Общее количество учебных часов за весь период обучения:	44 часа					

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. занятия	практич. занятия	самост. работа
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 боремся с этой проблемой. Разминка суставная, акцент физиологическая позиция плеч.	2	0,5	0,5	1
1.4	Повторяем правила осевого вытяжения. Суставная разминка через призму осевого вытяжения. Учимся применять правила осевого вытяжения в быту.	2	0,5	0,5	1
2	Комплексные разминки. Суставная гимнастика, дыхание.	8	3	3	2
2.1	Оцени технику 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	Дышим функционально, 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	Оцени технику 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	Проведи разминку: 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: изучаем 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 гимна-	1	0,5	0,5	—

	стической палкой. Нейро Упражнение с массажными мячиками или заменой (носки свернутые 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	1	0,5	0,5	—

	и ног. Пресс в правильной технике.				
4.5	Теория правильной планки и отжимания Суставная разминка. Планка, упрощенные отжимания, классическое отжимание. Заминка.	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.	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 шея, 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 плоскостопия. Комплекс упражнений на коврике: здоровая спина.	1	0,5	0,5	—
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 улуч-	2	0,5	0,5	1

	шаются если развивать ловкость. Суставная разминка на балансировочной подушке. Комплекс упражнений на ловкость с маленькими мячами.				
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.	6	2	2	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 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
9	Итоговый контроль	2	—	—	2
	Итого	62	22	22	18

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Введение. Цели физкультуры. Самоконтроль и безопасность дома (6 часов). Знакомство со структурой курса. Цели физкультуры и правила безопасности на уроке и при занятиях дома. Коррекционная разминка на все тело. Осевое вытяжение. Коррекционная гимнастика на все тело - акцент стопы. Что такое гиподинамия? Признаки гиподинамии, как боремся с этой проблемой. Разминка суставная, акцент физиологическая позиция плеч. Повторяем правила осевого вытяжения. Суставная разминка через призму осевого вытяжения. Учимся применять правила осевого вытяжения в быту.

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

Раздел 3. Работа с инвентарем: мяч, скакалка, бутылки, книги (импровизация) (10 часов). Изучаем домашний спортивный инвентарь Импровизация: мяч, книга, бутылки с водой. Выполняем тренировки с оборудованием.

Раздел 4. Развитие силы, выносливости, гибкости. (10 часов). Что такое сила, выносливость, гибкость. Выполняем разминки со статическими упражнениями на руки и ноги на выносливость, силу и гибкость. Комплексы упражнений делаем с утяжелителями.

Раздел 5. Реакция, внимание, память (6 часов). Изучаем что такое реакция, внимание и память. Выполняем комплексы упражнений с оборудованием на развитие этих качеств.

Раздел 6. Упражнения на осанку, мышечный корсет. (6 часов). Изучаем что такое осанка, как ее улучшить и зачем мышечный корсет и как он влияет на осанку. Комплексы упражнений на улучшение осанки и позвоночника. Комплексы упражнений на мышечный корсет.

Раздел 7. Баланс, координация и развитие ловкости (8 часов). Что такое баланс, координация и ловкость, для чего развивать, как развивать. Комплексы упражнений на развитие этих качеств.

Раздел 8. Контроль, самооценка, игры на повторение (6 часов). Повторение осевое вытяжение, техника выполнения базовых упражнений: приседы, планка, отжимания, скручивания.

Раздел 9. Итоговый контроль (2 часа).

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела	Наименование практического занятия
1	<p>Выполнение базовых упражнений на плечевой пояс (освоение техники)</p> <p>Практика безопасной организации пространства дома</p> <p>Выполнение простого вводного комплекса гимнастики</p>
2	<p>Комплекс упражнений на плечевой пояс</p> <p>Комплекс упражнений на грудной отдел позвоночника</p> <p>Комплекс упражнений на поясничный отдел</p> <p>Комплекс упражнений на тазобедренные суставы</p> <p>Комплекс упражнений на стопы и голеностоп</p> <p>Практика составления мини-комплекса из 5 упражнений</p> <p>Отработка техники дыхания в движении</p> <p>Практика контроля осанки в упражнениях</p> <p>Практика выполнения связки упражнений без остановки</p>
3	<p>Упражнения на общую выносливость с балансировочной подушкой</p> <p>Упражнения на силу + координацию с балансировочной подушкой</p> <p>Упражнения на гибкость + баланс с балансировочной подушкой и фитбол</p> <p>Функциональные связки движений с гимнастической палкой</p> <p>Комплекс «Функциональная разминка» с массажными мячиками</p> <p>Комплекс «Функциональная основная часть» с утяжелителями</p> <p>Комплекс «Функциональная заминка» с гимнастической палкой</p> <p>Практика выполнения функционального мини-комплекса с утяжелителями и балансировочной подушкой</p>
4	<p>Упражнения на гибкость позвоночника</p> <p>Упражнения на растяжку задней поверхности бедра</p> <p>Упражнения на растяжку передней поверхности бедра</p> <p>Упражнения на растяжку плечевого пояса</p> <p>Упражнения на растяжку грудных мышц</p> <p>Комплекс «Мягкая растяжка всего тела»</p> <p>Практика безопасной растяжки с контролем дыхания</p> <p>Составление индивидуального мини-комплекса на гибкость</p>
5	<p>Упражнения на мышцы кора (статические)</p> <p>Упражнения на мышцы кора (динамические)</p> <p>Укрепление мышц спины</p> <p>Укрепление мышц ног</p> <p>Укрепление мышц рук</p> <p>Упражнения на стабилизацию корпуса</p> <p>Практика выполнения силового мини-комплекса</p> <p>Контроль техники в силовых упражнениях</p>
6	<p>Упражнения для укрепления мышц-стабилизаторов</p> <p>Упражнения для коррекции сутулости</p> <p>Упражнения для раскрытия грудного отдела</p> <p>Упражнения для укрепления лопаточного пояса</p> <p>Упражнения для профилактики гиперлордоза</p>

	<p>Комплекс «Ровная спина»</p> <p>Практика контроля осанки в бытовых движениях</p> <p>Составление комплекса для осанки</p>
7	<p>Упражнения на баланс (статические)</p> <p>Упражнения на баланс (динамические)</p> <p>Упражнения на координацию рук и ног</p> <p>Упражнения на координацию в движении</p> <p>Практика выполнения связок на равновесие</p> <p>Комплекс «Баланс + координация»</p> <p>Мини-комплекс на развитие ловкости</p> <p>Практика контроля положения тела в движении</p>
8	<p>Итоговый комплекс на силу</p> <p>Итоговый комплекс на гибкость</p> <p>Итоговый комплекс на координацию</p> <p>Итоговый комплекс на осанку</p> <p>Итоговый функциональный комплекс</p> <p>Итоговый комплекс «всё тело»</p> <p>Практическая работа: составление собственного комплекса</p> <p>Практическая работа: выполнение комплекса без подсказок</p> <p>Практическая работа: корректировка техники</p> <p>Практическая работа: контроль дыхания</p> <p>Практическая работа: контроль осанки</p> <p>Практическая работа: выполнение связки упражнений</p> <p>Практическая работа: выполнение комплекса на время</p> <p>Практическая работа: выполнение комплекса в медленном темпе</p> <p>Практическая работа: выполнение комплекса в среднем темпе</p> <p>Практическая работа: выполнение комплекса в свободном темпе</p> <p>Практическая работа: выполнение комплекса с усложнением</p> <p>Практическая работа: выполнение комплекса с упрощением</p> <p>Практическая работа: самостоятельная разминка</p> <p>Практическая работа: самостоятельная заминка</p> <p>Итоговое практическое занятие (демонстрация освоенных навыков)</p>

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 (MTS-link) для дистанционного формата;
- оборудование для занятий (коврик, гимнастическая палка, фитбол).

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.