Управление образования администрация Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ / Керн И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительная гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности

Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Зырянова Мария Викторовна,
Педагог дополнительного образования

р п. Чегдомын,2026 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»

Пояснительная записка

Сохранение здоровья детей – одна из главных задач современного общества. В настоящее время в нашей стране неуклонно растет число детей, имеющих различные заболевания, в том числе опорно-двигательного аппарата.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- РаспоряжениеПравительстваРоссийскойФедерацииот31.03.2022г.№ 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарныхправилинормСанПиН1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321«Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо МинистерствообразованияинаукиРоссийскойФедерацииот18ноября2015г.№09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);
- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный

модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220П "Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае";

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее – ЦРТДиЮ).

Направленность программы физкультурно-спортивная, одноуровневая - стартового уровня освоения.

Актуальность. Проблема здоровья подрастающего поколения в Хабаровском крае давно остается актуальной. Согласно медицинской статистике, более 85% детей в Верхнебуреинском районе рождаются с различными отклонениями в состоянии здоровья. В школьном возрасте около 20% детейимеют хронические заболевания внутренних органов, 35-67% детейразных возрастных групп имеют нарушение осанки.

Нарушение осанки является одним из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата детей, характеризуется нестойким отклонением позвоночника от нормального положения. Это заболевание возникает в результате слабо развитых мышц туловища, проявляется нарушением физиологических изгибов позвоночника. Возникновению и развитию этого дефекта способствует длительное проведение времени в сидячем положении.

В связи с многолетней проблемой ухудшения здоровья детей и ростом заболеваний опорно-двигательного аппарата возникла необходимость разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная гимнастика». Данная программа отвечает социальным запросам общества, так как направлена на улучшение состояния здоровья подрастающего поколения.

Данная программа разработана на основе авторской программы «Оздоровительная гимнастика», разработанной Зыряновой М. В. в 2017 году.

Отличительной особенностью программы от существующих программ заключается в том, что в ней предусматривается не только комплексный подход к оздоровлению детей, их развитию и воспитанию, она направлена на формирование навыка правильной осанки. Еще одной отличительной особенностью данной программы является достаточно высокая плотность занятий и индивидуальная дозировка физической нагрузки для каждого обучающегося. Физические упражнения на занятиях выполняются последовательно одно за другим, без перерыва. Отдых между сериями двигательных действий обеспечивается дыхательными упражнениями. Такая организация занятий обеспечивает достаточно высокий объем физической нагрузки и в то же время позволяет избежать переутомления. Нарушение осанки отрицательно влияет на работу дыхательной системы, поэтому использование дыхательной и «звуковой гимнастики» на занятиях также является особенностью оздоровительного процесса. Выполнение на занятиях

дыхательных упражнений предупреждает возникновение простудных заболеваний, которым подвержено большинство детей нашего района.

Адресат программы: дети 7-11 лет. На занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям, с отметкой о прохождении ЭКГ. Группы формируются с учетом возраста, состояния физического здоровья и пожелания родителей.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	2	4ч	36	144ч
2 год обучения	2 часа	3	6ч	36	216ч
Итого по программа					360 ч

Занятия проводятся группами по 12 человек. Занятия проводятся по расписанию через 1-2 дня, в соответствии с принципами регулярности и систематичности. Для достижения эффективности дети повторяют изученные упражнения и двигательные задания дома.

Цель программы: укрепление здоровья детей средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

- способствовать развитию гибкости, выносливости, силы;
- познакомить основные понятия ЗОЖ;
- воспитывать коммуникативные качества, силу воли, дисциплинированность.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы промежу точного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	11	10	1	
3.	Основы медицинских знаний	6	3	3	
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	5	17	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	6	44	
6.	Дыхательные упражнения	8	4	4	
7.	Подвижные игры	30	3	27	
8.	Физкультурно-массовая работа	12	2	10	
9.	Контроль	3	1	2	тестирование,

					анкетирование, наблюдение.
	Итого часов	**144 ч.**	**35ч.**	**109ч.**	

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Правила техники безопасности(2 часа)

Теория. Обучение технике безопасности на занятиях, правилам пожарной безопасности. Правила подбора инвентаря по возрасту и росту детей. Правила раздачи, сбора и хранения инвентаря.

Практика. Тестирование: определение уровня развития физических качеств. Викторина.

Раздел 2. Основы теоретических знаний (11часов)

Теория. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Физическая культура - одна из составляющих системы здорового образа жизни человека. Роль физических упражнений в укреплении здоровья. Воздействие физических упражнений на осанку. Контроль и самоконтроль за выполнением упражнений.

Культура общения. Вежливые слова – обязательное условие для культурного общения. Интонация, ее роль в разговоре. Толерантность в общении с детьми и взрослыми.

Правильное питание –залог здоровья. Полезные и вредные продукты. Питательные свойства молочных продуктов. Режим питания. Культура питания.

Гигиена тела и одежды. Правила ухода за телом. Какими должны быть спортивная, школьная и домашняя одежда. Эстетический вид.

Гигиенические требования к помещениям. Чистота помещений режим проветривания. Роль влажной уборки и польза свежего воздуха для сохранения здоровья.

Правила ортопедического режима. Соблюдение правильного положения тела при чтении, работе за компьютером. Требование к обуви, школьным портфелям. Жесткая постель – одно из условий для формирования правильной осанки.

Практика. Викторина. Контроль и самоконтроль за правильной осанкой в течение занятий.

Раздел 3. Основы медицинских знаний (6 часов)

Теория. Аптечка первой помощи. Правила этики во время оказания первой медицинской помощи. Дети получают знания о правилах само- и взаимопомощи при ранах, обмороке, солнечном и тепловом ударе, обморожениях.

Практика. Обработка ран. Способы бинтования пострадавшего.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (22часа)

Теория.Разные виды ходьбы и бега. Значение упражнений для мышц шеи, туловища, плечевого пояса, рук и ног. Исходные положения для выполнения упражнений.

Практика. Виды ходьбы: на носочках, на пятках, перекат с пятки на носок, с высоким поднятием колена, в полуприседе, на корточках. Ходьба в сочетании с различными движениями рук (руки вперед, в стороны, вверх, кисти рук - к плечам, сомкнув кисти рук перед грудью).

Бег приставными шагами правым и левым боком, семенящий бег, бег спиной вперед, с захлестом голени, с высоким поднятием бедра; чередование бега в быстром и медленном темпе.

Выполнение упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, боку, животе. Круговые движения, махи, отведения, повороты, рывки, вращения. Упражнения из исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, животе, боку.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Теория. Значение упражнений на формирование навыка правильной осанки Основные правила сохранения осанки в положениях сидя и стоя. Инвентарь, способы его применения.

Практика. Выполнение упражнений в положении сидя на скамейке и стоя у стены, ходьба с мешочками на голове. Проведение само- и взаимоконтроля. Выполнение специальных упражнений из положений стоя, лежа на животе и на спине, на боку, в колено-локтевом и колено-кистевом положениях. Задания и игры на закрепление навыка правильной осанки: встать к стене, пройти, наклониться, встать снова к стене, проверить себя. Используются игры, в которых изображаются фигуры, имитируются движения различных животных: кошки, лисы и т.д.

Раздел 6. Дыхательные упражнения (8 часов)

Теория. Техника выполнения дыхательных упражнений. Фазы, вдоха и выдоха, задержка дыхания при разных типах дыхания.

Практика. Выполнение дыхательных упражнений: грудное (реберное), брюшное (диафрагмальное). Упражнения дыхательной гимнастики и элементы звуковой гимнастики.

Раздел 7. Подвижные игры (30 часов)

Теория. Правила игр «Тише едешь, дальше будешь», «Колечко», «Карлики-великаны», «Заяц без дома», «Гуси-лебеди», «Совушка», «Птица без гнезда»,«Акула», «Салки», «Охотники и утки».

Практика. Проведение игр.

Раздел 8. Физкультурно- массовая работа (12 часов)

Физкультурные праздники и мероприятия о ЗОЖ. Дни здоровья.
Теория: ребусы, загадки, кроссворды, интеллектуальные задания и игры.
Практика: подвижные игры, эстафеты с различными предметами, двигательные задания.

Раздел 9. Контроль (3 часа)

Проводятся тесты, определяющие уровень физической и теоретической подготовки обучающихся. Теоретические знания - анкетированием, личностные качества - методом наблюдения. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	18	16	2	
3.	Оказание первой медицинской само- и взаимопомощи	6	2	4	
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	39	4	35	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	7	73	
6.	Дыхательные упражнения	12	2	10	
7.	Подвижные игры и элементы спортивных игр	44	4	40	
8.	Физкультурно-массовая работа	12	2	10	
8.1.	Физкультурные праздники и мероприятия о ЗОЖ	6	2	4	
8.2.	Дни здоровья	6		6	
9.	Контроль	3	1	2	Тестирование, анкетирование, наблюдение.
	Итого	**216ч.**	**39 ч.**	**177 ч.**	

Содержание деятельности
2 –го года обучения
Раздел 1. Правила техники безопасности (2 часа)

Теория. Обучение технике безопасности на занятиях и правилам пожарной безопасности. Правила подбора инвентаря.

Практика. Тестирование: определение уровня развития физических качеств. Викторина на тему «Правила пожарной безопасности». Правила раздачи, сбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Основы теоретических знаний (18 часов)

Теория. Физкультура и здоровье. Занятия физкультурой – один из факторов здорового образа жизни (ЗОЖ). Физкультура и активный отдых – путь к здоровью и долголетию.

Общая культура и полезные привычки. Вежливость и правила этикета. Правила общественного поведения. Как воспитывать полезные привычки, их роль в жизни человека.

Полезные и вредные продукты. Роль правильного питания.

Гигиена юного спортсмена. Требования к спортивной одежде, обуви. Самоконтроль за правильной осанкой и походкой.

Практика. Викторина. Опрос. Игра «Полезное и вредное». Выполнение самоконтроля за правильной осанкой.

Раздел 3. Оказание первой медицинской само- и взаимопомощи(6часов)

Теория. Порядок оказание помощи: остановка кровотечения, промывание раны от грязи, обработка от микробов, бинтование, при необходимости - шинирование. Правильное положение пострадавшего во время оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего.Первая помощь при перегревании, обмороке, солнечном ударе, укусах насекомых.

Практика. Выполнение комплекса мероприятий по обработке ран. Бинтование. Транспортировка пострадавших. Оказание первой помощи.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (39часов)

Теория. Упражнения для различных мышечных групп.

Техника выполнения упражнений на мышцы шеи, плечевого пояса, рук, живота, спины, боковой поверхности туловища и ног. Правила составления комплексов.

Практика. Выполнение упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.Самостоятельное составление и проведение детьми комплексов ОФП.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (80 часов)

Теория. Комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки. Роль специальных упражнений. Исходные положения, основные движения частей тела.Правила игр и заданий на сохранение и закрепление навыка правильной осанки.

Практика. Выполняются упражнения из исходных положений стоя, лежа на животе и на спине, стоя на коленях, сидя на полу, лежа на животе: прогибы,

наклоны назад, смыкание лопаток, удержание приподнятых от пола рук и плечевого пояса.Корригирующие двигательные задания и игры.Ходьба и приседания с мешочками на голове. Обязательным моментом этих заданий является регулярный самоконтроль правильной осанки (у стены без плинтуса); игры на сохранение положения правильной осанки «Статуя».

Раздел 6. Дыхательные упражнения (12 часов)

Теория. Техника выполнения дыхательных упражнений. Фазы, вдоха и выдоха, задержка дыхания при разных типах дыхания.

Практика. Проводятся в различных исходных положениях. Используют разные типы дыхания: грудное (реберное), брюшное (диафрагмальное). Выполнять дыхательные упражнения следует между сериями физических упражнений.

Раздел 7. Подвижные игры и элементы спортивных игр (44 часа)

Теория. Техника ведения мяча, прыжков на скакалке, правила вращения обруча. Правила игр.

Практика. Игры проводятся с различными предметами (обручами, скакалками, мячами) и без них. Изучаются броски по баскетбольному кольцу, способы ведения, передачи мяча из разных положений.

Раздел 8. Физкультурно - массовая работа (12 часов)

Теория. Задания о ЗОЖ: викторины, интеллектуальные игры, кроссворды, ребусы, и загадки.

Практика. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе или в спортивном зале.

Раздел 9.Контроль (3 часа)

Проводятся тесты, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся.Теоретические знания проведением анкетирования. Личностные качества методом педагогического наблюдения.

Планируемые результаты реализации программы

В конце первого года обучения	***В конце второго года обучения***
- учащиеся знают соблюдают технику безопасности на занятиях; умеют выполнять упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие и специальные пражнения с предметами, корригирующие двигательные задания и игры на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения; - знают и умеют выполнять правила игр; - имеют представления о гигиене, правильном питании, правилах ортопедического режима; - имеют первоначальные знания о первой	- учащиеся знают, понимают и соблюдают технику безопасности на занятиях; -умеют выполнять и демонстрировать различные виды ходьбы и бега, корригирующие двигательные задания, ыхательные упражнений, осуществлять само- и взаимоконтроль за осанкой, за техникой выполнения упражнений и заданий, анализировать свои действия и других детей; имеют знания о пользе физкультуры, гигиене ела, одежды и помещений, полезных и вредных продуктах - могут объяснять правила игр и

медицинской помощи при обмороке, обморожениях, солнечном ударе, умеют оказать помощь при порезах и ссадинах. имеют понятия об общей культуре, умеют облюдать дисциплину вовремя, до и после занятий, выполнять требования педагога. - приобретут навыки бесконфликтного взаимодействия	самостоятельно их проводить; - понимают значение и умеют выполнять равила оказания первой медицинской помощи при повреждениях, обмороке, перегревании, солнечном ударе, укусах насекомых; - знают и применяют в речи вежливые слова, казывают уважительное отношение к другим детям, имеют навыки коммуникативного общения, соблюдают дисциплину. - приобретут навыки бесконфликтного взаимодействия

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Датаначалазанятий	Датаокончаниязанятий	Кол-воучебных недель	Кол-воучебныхдней	Кол-воучебныхчасов	Режимзанятий
1 годобучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 годобучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Формы проведения занятий: групповые занятия, практические занятия, беседы, конкурсы, учебные игры, викторины.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы является наличие помещения: зал ЛФК и спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, обручи, мячи различной величины и массы, мешочки с песком (размером 12х18 см), гимнастические палки, фитболы; скамейки, шведская стенка.

ТСО: мультимедийное оборудование, музыкальный центр.

Программа «Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки» не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Данная программа не содержит сложных и травмоопасных упражнений, двигательных заданий и игр, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья и безопасности обучающихся.

Формы контроля

В конце учебного года проводится промежуточный контроль в форме проведения тестов, анкетирования, педагогического наблюдения.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены тестовыми заданиями:1)

проведение теста на гибкость; 2) силовую выносливость мышц (СВМ) шеи, 3) СВМ живота, 4) СВМ спины; 5) экскурсия грудной клетки.
Проверка усвоения теоретического материала – проведением анектирования. Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий.(ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе проводятся в форме учебных занятий, игровых занятий, познавательных бесед, викторин, практикумов.
Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, тесты итоговой диагностики, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений на формирование правильной осанки, картотека корригирующих и подвижных игр, карточки с двигательными заданиями.

Список источников для педагогов:

1. Григорьев В. Д. Г 83 Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя, Д. В. Григорьев, П. В. Степанов –М. Просвещение, 2011. - 233 с. ISBN 978-5-09-025672-8/ .
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж – М., издат. дом ГЭОТАР – МЕД, 2002 – 560 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник под ред. - М. Медицина, 2001 – 592 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для вузов. – М., Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
5. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: практическое пособие. – М.: Айрис- пресс, 2003. -192с.
6. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура. Новейший справочник. Под ред. проф. Евдокимовой Т. А. СПб: Сова; Изд- во Эксмо, 2004 – 862 с.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 240 с.
8. «Новые требования к образовательным результатам. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов» Галеоттинова Елена Николаевна. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/12/09/novye-trebovaniya-k-obrazovatelnym-rezultatam-dostizhenie.(09.12.2012 г.)
9. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник для высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия».

10. Попов С.Н. Физическая реабилитация – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005-608 стр.
11. Попова Е. В., О. В. Староловникова «Профессиональная деятельность учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС» (методические рекомендации «Современные требования к современному инновационному уроку».
12. Постнова Т. В. «Авторская образовательная программа «Лечебно-оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки, плоскостопием и сколиозом 1-ой степени. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://sibacc.ru/docs/Obrazovanie/3congress/Innovacionnaya_deyatel_nost__fizkul_turno-ozdorovitel_noy_napravlennosti.pdf?ysclid=mfm7ugd8mh479410123 (10.09.2025 г.)
13. Седых Н. Н. «Корригирующая гимнастика для детей с ослабленным здоровьем». http://fizkultura-na5.ru/
14. Степанов П. Ф. Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. «Программы внеурочной деятельности» М.: Москва. Просвещение, 2011.-80 с.
15. Фонарев М. И. «Справочник по лечебной физической культуре» Л.: Медицина,1983. 360 с.,ил.
16. ХалемскийГ. А.«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки». М.: Изд-во НЦ ЭНАС,т 2001.-80 стр.

Список источников для обучающихся:

1. Красикова И. С. «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» Издательство Корона- Принт, 2013 г. ISBN 176 с.
2. Булдакова Л. А., Лекция для родителей на тему «Осанка – наша опора!». [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://infourok.ru/lekciya_dlya_roditeley_na_temu__osanka__nasha_opora-381777.htm(11.02.2015 г.)
3. Рекомендации врачей Многопрофильного медицинского центра «КИТ» г. Красноярск. «Какие виды упражнений ЛФК можно делать дома». [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://krastravma.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/reabilitatsiya/419-kakie-vidy-uprazhnenij-lfk-mozhno-delat-doma (25.09.2025 г.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график 1 года обучения

месяц	сентябрь					октябрь						
Номер занятия / Название разделов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
Физкультура и здоровье	+							+				
Гигиена юного спортсмена		+										
Контроль и самоконтроль за правильной осанкой	+											+
Оказание первой само-и взаимопомощи												
Содержимое аптечки, перва помощь пострадавшему			+									
Общая физическая подготовка (ОФП)												
Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Виды ходьбы и бега			+									
Упражнения на выносливость					+						+	+
Упражнения на развитие силы					+						+	+
Упражнения на развитие быстроты		+						+		+		
Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на разные группы мышц.	+			+			+		+			+
Упражнения на развитие ловкости.		+						+		+		
Упражнения на развитие гибкости.			+			+		+		+		
Упражнения на развитие координации	+			+			+		+			+
Лазание и перелазание			+			+				+		
Специальная физическая подготовка (СФП)												
Комплекс упражнений с фитболами		+	+	+	+	+						
Комплекс упражнений со скакалками							+	+	+	+		
Комплекс упражнений с гимнастическими палками											+	+
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+											
Дыхательные упражнения			+			+			+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воспитательная и физкультурно- массовая работа					+							
Контроль	+	+										

месяц	октябрь		Ноябрь									
Номер занятия / Название разделов	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Дата												
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний *Полезные и вредные продукты* *Контроль и самоконтроль за правильной осанкой*	 +	 +	 +	 +	 +	 +						
Оказание первой само-и взаимопомощи												
Первая помощь при порезах, ранах									+	+		
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	 +	 +				 +			 +			
Виды ходьбы и бега												
Упражнения на выносливость					+			+				
Упражнения на силы					+			+				
Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на разные группы мышц.	+			+					+			+
Упражнения на разные группы мышц.		+					+			+		
Упражнения на разв. ловкости	+			+					+			+
Упражнения на разные группы мышц.			+			+					+	
Упражнения на развитие координации		+					+			+		
Лазание и перелазание			+			+					+	
Специальная физическая подготовка (СФП) *Комплекс упражнений с гантелями*				+	+	+	+	+				
Комплекс упражнений с гимнастическими палками	+	+	+									
Комплекс упражнений с обручами									+	+	+	+
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами				+								
Дыхательные упражнения			+			+						+
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+		+		+	+	+	+	+	+	+
Воспитательная и физкульт-массовая работа												
Контроль	+	+										

	декабрь							январь				
Номер занятия	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

Название разделов												
Дата												
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
Контроль и самоконтроль за правильной осанкой												
Общая культура и полезные привычки	+	+				+				+		
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь при повреждениях*			+									
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+				+			+			
Виды ходьбы и бега			+				+				+	+
Упражнения на выносливость	+			+					+			+
Упражнения на силы	+			+					+			+
Упражнения на развитие быстроты.		+					+			+		
Упражнения на развитие равновесия					+			+				
Упражнения на развитие ловкости.Упражнения на разные группы мышц.		+					+			+		
Упражнения на развитие гибкости			+						+			+
Упражнения на развитие координации					+			+				
Лазание и перелазание			+			+			+			+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
Комплекс упражнений со мячами	+	+	+	+	+							
Комплекс упражнений с фитболами											+	+
Комплекс упражнений с мешочками с песком							+	+	+	+		
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами						+						
Дыхательные упражнения			+				+					
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+	+									
Воспитательная и физкультурно- массовая работа												
Контроль												

месяц	январь		февраль								март	
Номер занятия / Название разделов	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата												
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний *Физкультура и здоровье*	+					+				+		
Культура общения		+										
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь при порезах ссадинах*			+									
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+				+			+			
Виды ходьбы и бега												
Упражнения на выносливость	+			+					+			+
Упражнения на силы	+			+					+			+
Упражнения на развитие быстроты		+					+			+		
Упражнения на развитие равновесия					+			+				
Упражнения на развитие ловкости		+					+			+		
Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на разные группы мышц.			+			+					+	
Упражнения на развитие координации					+			+				
Лазание и перелазание			+			+					+	
Специальная физическая подготовка (СФП) *Комплекс упражнений с фитболами*	+	+	+	+								
Комплекс упражнений со скакалками							+	+	+	+		
Комплекс упражнений с гимнастическими палками											+	+
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами					+	+						
Дыхательные упражнения			+							+		
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+										
Воспитательная и физкультурно- массовая работа												
Контроль												

месяц	март						апрель					
Номер занятия / Название разделов	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Дата												
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний *Влияние физкультуры на здоровье*	+					+				+		
Общая культура и полезные привычки		+										
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь при обмороке*			+									
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+				+			+			
Виды ходьбы и бега												
Упражнения на выносливость	+			+					+			+
Упражнения на силы	+			+					+			+
Упражнения на развитие быстроты		+					+			+		
Упражнения на развитие равновесия					+			+				
Упражнения на развитие ловкости		+					+			+		
Упражнения на развитие гибкости			+			+					+	
Упражнения на развитие координации. Упражнения на разные группы мышц.					+			+				
Лазание и перелазание			+			+					+	
Специальная физическая подготовка (СФП) *Комплекс упражнений с гантелями*				+	+	+	+	+				
Комплекс упражнений с обручами									+	+	+	+
Комплекс упражнений с гимнастическими палками	+	+	+									
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+											
Дыхательные упражнения			+									
Подвижные игрыи элементы спортивных игр		+										
Воспитательная и физкультурно массовая работа					+							
Контроль												

месяц	апрель				май							
Номер занятия / Название разделов	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72

Дата												
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний	+					+				+		
Полезные и вредные привычки		+										
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь при солнечно ударе*			+									
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+				+			+			
Виды ходьбы и бега.												
Упражнения на выносливость. Упражнения на разные группы мышц.	+			+					+			+
Упражнения на силы	+			+					+			+
Упражнения на развитие быстроты		+					+			+		
Упражнения на развитие равновесия					+			+				
Упражнения на развитие ловкости		+					+			+		
Упражнения на развитие гибкости			+			+					+	
Упражнения на развитие координации					+			+				
Лазание и перелазание			+			+					+	
Специальная физическая подготовка (СФП)												
Комплекс упражнений со мячами	+	+	+	+	+							
Комплекс упражнений с мешочками с песком						+	+	+	+	+		
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+											
Дыхательные упражнения			+				+					
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+										
Воспитательная и физкультурно- массовая работа					+							
Контроль											+	+

Календарный учебный график 2 года обучения

месяц	сентябрь									октябрь								
Номер занятия / Название разделов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Дата																		
Правила техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

безопасности																		
Основы теоретических знаний																		
Физкультура и здоровье	+										+							
Гигиена юного спортсмена		+							+						+			
Контроль и самоконтроль за правильной осанкой	+					+						+					+	
Оказание первой само-и взаимопомощи																		
Первая помощь при обмороке			+	+														
Общая физическая подготовка (ОФП)																		
Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Виды ходьбы и бега			+	+														
Упражнения на выносливость							+					+				+	+	
Упражнения на развитие силь							+					+				+	+	
Упражнения на развитие быстроты		+									+			+				
Упражнения на развитие равновесия	+				+					+			+				+	
Упражнения на развитие ловкости		+									+			+				
Упражнения на развитие гибкости				+		+		+			+			+				
Упражнения на развитие координации	+				+					+			+				+	
Лазание и перелазание				+		+		+	+					+				
Специальная физическая подготовка (СФП)																		
Комплекс упражнений с фитболами		+	+	+	+	+	+	+										
Комплекс упражнений со скакалками									+	+	+	+	+	+	+			
Комплекс упражнений с гимнастическими палками																+	+	
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+																	
Дыхательные упражнения				+				+					+					
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Воспитательная и физкульт-массовая работа							+											+
Контроль	+	+	+															

месяц	октябрь					ноябрь												
Номер занятия / Название разделов	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Основы теоретических знаний *Полезные и вредные продукты* *Контроль и самоконтроль за правильной осанкой*	+ +	+	+	+	+	+	+	+										
Оказание первой само-и взаимопомощи																		
Первая помощь при порезах, ранах													+	+				
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+ +	+						+					+					
Виды ходьбы и бега			+															
Упражнения на выносливость			+				+				+				+			
Упражнения на силы			+				+				+				+			
Упражнения на развитие быстроты	+				+				+				+				+	
Упражнения на развитие равновесия		+				+				+				+				
Упражнения на развитие ловкости	+				+				+				+				+	
Упражнения на развитие гибкости				+				+				+				+		
Упражнения на развитие координации		+				+				+				+				
Лазание и перелазание				+				+				+				+		
Специальная физическая подготовка (СФП) *Комплекс упражнений с гантелями*					+	+	+	+	+	+	+							
Комплекс упражнений с гимнастическими палками	+	+	+	+														
Комплекс упр с обручами												+	+	+	+	+	+	
Корригирующие задания и игры с предметами					+	+												
Дыхательные упражнения				+				+				+					+	
Подвижные игры иэлементы спортивных игр		+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Воспитательная и физкультурно- массовая работа																		+
Контроль	+	+																

месяц	декабрь												январь					
Номер занятия / Название разделов	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54

Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний																		
Контроль и самоконтроль за правильной осанкой																		
Общая культура и полезные привычки	+	+						+	+					+	+			
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь при повреждениях*			+	+														
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+						+					+					
Виды ходьбы и бега			+	+					+	+						+	+	
Упражнения на выносливость	+				+				+				+				+	
Упражнения на силы	+				+				+				+				+	
Упражнения на развитие быстроты		+				+				+				+				
Упражнения на развитие равновесия			+				+				+				+			
Упражнения на развитие ловкости		+				+				+				+				
Упражнения на развитие гибкости				+					+				+				+	
Упражнения на развитие координации			+				+				+				+			
Лазание и перелазание				+				+					+				+	
Специальная физическая подготовка (СФП)																		
Комплекс упражнений с мячами	+	+	+	+	+	+	+											
Комплекс упражнений с фитболами																+	+	
Комплекс упражнений с мешочками с песком									+	+	+	+	+	+	+			
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами								+										
Дыхательные упражнения				+						+					+			
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+	+	+														
Воспитательная и физкульурно-массовая работа																		+
Контроль																		

	январь				февраль												март	
Номер занятия	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72

Название разделов																		
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний *Физкультура и здоровье*	+							+						+				
Культура общения		+							+						+			
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь при порезах и ссадинах*			+	+														
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+						+					+					
Виды ходьбы и бега			+															
Упражнения на выносливость	+				+				+				+				+	
Упражнения на силы	+				+				+				+				+	
Упражнения на развитие быстроты		+				+				+				+				
Упражнения на развитие равновесия			+				+				+				+			
Упражнения на развитие ловкости		+				+				+				+				
Упражнения на развитие гибкости				+				+				+				+		
Упражнения на развитие координации			+				+				+				+			
Лазание и перелазание				+				+				+				+		
Специальная физическая подготовка (СФП) *Комплекс упражнений с фитболами*	+	+	+	+	+													
Комплекс упражнений со скакалками									+	+	+	+	+	+	+			
Комплекс упражнений с гимнастическими палками																+	+	
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами						+	+	+										
Дыхательные упражнения				+					+					+				
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+	+															
Воспитательная и физкультурно- массовая работа																		+
Контроль																		

месяц	март											апрель						
Номер занятия / Название разделов	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний *Влияние физкультуры на здоровье*	+							+						+				
Общая культура и полезные привычки		+							+						+			
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь при обмороке*			+	+														
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+						+					+					
Виды ходьбы и бега																		
Упражнения на выносливость	+				+				+				+				+	
Упражнения на силы	+				+				+				+				+	
Упражнения на развитие быстроты		+				+				+				+				
Упражнения на развитие равновесия			+				+				+				+			
Упражнения на развитие ловкости		+				+				+				+				
Упражнения на развитие гибкости				+				+				+				+		
Упражнения на развитие координации			+				+				+				+			
Лазание и перелазание				+				+				+				+		
Специальная физическая подготовка (СФП) *Комплекс упражнений с гантелями*					+	+	+	+	+	+	+							
Комплекс упражнений с обручами												+	+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений с гимнастическими палками	+	+	+	+														
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+																	
Дыхательные упражнения				+														
Подвижные игрыи элементы спортивных игр		+	+															

Воспитательная и физкульт-массовая работа							+											+
Контроль																		

месяц	апрель						май											
Номер занятия / Название разделов	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Дата																		
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний	+							+						+				
Полезные и вредны привычки		+							+						+			
Оказание первой само-и взаимопомощи *Первая помощь пр солнечном ударе*			+	+														
Общая физическая подготовка (ОФП) *Строевые упражнения*	+	+						+					+					
Виды ходьбы и бега			+															
Упражнения на выносливость	+				+				+				+				+	
Упражнения на силы	+				+				+				+				+	
Упражнения на развитие быстроты		+				+				+				+				
Упражнения на развитие равновесия			+				+				+				+			
Упражнения на развитие ловкости		+				+				+				+				
Упражнения на развитие гибкости				+				+				+				+		
Упражнения на развитие координации			+				+				+				+			
Лазание и перелазание				+				+				+				+		
Специальная физическая подготовка (СФП)																		
Комплекс упражнений со мячами	+	+	+	+	+	+	+											
Комплекс упражнений с мешочками с песком								+	+	+	+	+	+	+				
Корригирующие двигательные задания	+					+									+			
Дыхательные упражнения				+						+								
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+	+															

Воспитательная и физкуль- массовая работа							+											+
Контроль																+	+	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты для определения уровня развития физических качеств:

1) проведение теста на гибкость; 2) силовую выносливость мышц (СВМ) шеи, 3) СВМ живота, 4) СВМ спины; 5) экскурсия грудной клетки.

Для объективной оценки функционального состояния мышц туловища измерения должны проводиться одним специалистом в одних и тех же условиях.

Таблица для фиксации результатов тестирования физической подготовленности

_____

(ФИО ребенка)

Название тестов									
теста на гибкость		теста на силовую выносливость мышц (СВМ) ше		Тест на СВМ мышц живота		теста на силовую выносливость мышц СВМ спины		Тест на определение экскурсии грудной клетки	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

1. Методика определения гибкости

Гибкость позвоночника определяется по степени наклона туловища вперед. Обучающийся выполняется один из тестов на выбор.

1.1. Испытуемый стоит на скамейке и наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Если при выполнении наклона третий палец касается поверхности скамейки или ниже, то норматив выполнен. Если третий палец не достает до скамейки – ребенок с нормативном не справился.

1.2. Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук (норматив гибкости для детей 7-11 лет равен 3-4 см).

2. Определения СВМ шеи

Исходное положение – ребенок лежит на спине, руки скрещены на груди, локти не касаются пола. Сгибая шею вперед, отрывая затылок от пола, подбородок должен касаться грудной клети, при этом плечи от пола не отрывать. Удержать голову в этом положении до появлении косвенных

признаков мышечного утомления, которое проявляется в мелких, подрагивающих движениях подбородком. Время засекается по секундомеру. (норматив для детей 7–11 лет – 1–1,5 минуты).

3. Определение СВМ брюшного пресса

Определяется одним из тестов по выбору педагога или обучающегося: динамическим или статическим.

динамический тест – лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе, определяется количество переходов из положения лежа на спине в положение сидя в темпе 16–20 раз в минуту (норматив для детей 7–11 лет – 15–20 раз.

статический тест – из исходного положения сидя на полу с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами, с опорой стопами на пол, ребенок отклоняет туловище под углом 60°, руки на затылке, согнутые в локтевых суставах. Определяют время удержания туловища в этом положении до появления покачивания или самостоятельного прекращения теста (норматив для детей 7–11 лет – 1–1,5 минуты).

4. Методика определения СВМ спины

Силовая выносливость мышц спины определяется в исходном положении лежа на животе. Ребенок разгибает и удерживает верхнюю часть туловища. Тест проводится лежа на кушетке на уровне гребней подвздошных костей. Туловище находится на весу, ноги фиксируются, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно для детей 7–11 лет 1–1,5 минуты.

5.*Тест на определение экскурсии грудной клетки:*

Ребенок становится в исходное положение основная стойка. Педагог, выполняющий диагностику, просит выполнить максимальный вдох и измеряет в этот момент (при помощи эластичной сантиметровой ленты) длину окружности грудной клетки. Затем проводится измерение длины окружности грудной клетки в состоянии максимального выдоха. В итоге, имеется два числа, нужно из большего вычесть меньшее. Полученная разность – показатель экскурсии грудной клетки. В норме он равен 6-8 см.

2. Проверка усвоения теоретического материала.

Определение уровня усвоения теоретического материала до данным ответов на тест.

Тест для проверки усвоения теоретического материала

1. Физическая культура это…?

А) регулярные занятия физическими упражнениями;

Б) прогулка на свежем воздухе;

В) отдых с друзьями.

2. Правильная осанка:

А) это ровная спина во время ходьбы;

Б) это положение тела, при котором позвоночник и голова находятся на одной вертикальной линии;

В) особая походка человека.

3. Как контролировать правильную осанку:

А) лечь на пол или на кровать;

Б) встать возле стены без плинтуса: затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки должны касаться стены;

В) сесть ровно на стул.

4. Для чего делают утреннюю зарядку:

А) для того, чтобы проснуться;

Б) чтобы подготовить организм к учебе и работе;

В) чтобы родители тебя похвалили.

5. Для чего употребляют вежливые слова?

А) чтобы общение с людьми сделать приятным;

Б) для того, чтобы заслужить уважение;

В) чтобы соблюдать правила русского языка.

6. Правильное питание это -

А) употребление пищи, когда чувствуешь голод;

Б) употребление твоих любимых продуктов и блюд;

В) употребление полезных продуктов и соблюдение режима питания.

7. Выберите продукты, которые относятся к правильному питанию:

А) чипы, лимонад, кириешки;

Б) яблоко, сыр, брокколи, гречневая каша;

В) мороженое, груша, лапша быстрого приготовления.

8. Для чего нужно соблюдать чистоту тела и одежды?

А) чтобы выглядеть аккуратным и быть приятным для людей;

Б) чтобы не ругали взрослые;

В) для того, чтобы над тобой не смеялись друзья.

9. Руки нужно мыть часто, потому что…

А) на коже рук находятся микробы;

Б) можно испачкать тетрадь и книгу;

В) взрослые будут делать тебе замечания.

10. Что сделать, если твой друг получил травму?

А) усадить его, успокоить, оказать помощь и позвонить родителям;

Б) отвести его домой;

В) позвонить родителям.

3. Оценивание личностных качеств

Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий.

_____

(ФИО ребенка)

Наличие коммуникативных умений		Проявление силы воли		Соблюдение дисциплины	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027