ИЗВЛЕЧЕНИЯ ИЗ ООП НОО
ГБОУ школа №706 Московского района Санкт – Петербурга

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга
Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 706 Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
школьным методическим объединением Председатель МО Сорокина И.А. Протокол №1 от 01.09.2025	Решением педагогического совета ГБОУ школа №706 Московского района Санкт-Петербурга Протокол №1 от 01.09.2025	приказом директора ГБОУ школа №706 Московского района Санкт- Петербурга Г.С.Цой Приказ №8 от 01.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА НА ТРЕНАЖЕРНО-ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЕ «ТИСА»

для обучающихся 1-3 классов

Санкт-Петербург 2025

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом методических разработок «По использованию «Тренажерно-информационной системы «ТИСА», которые направлены на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

В основе программы лежит:

- образовательный государственный стандарт основного (общего) образования по лечебной физической культуре, где в основных требованиях к уровню подготовки ученика указано, что ученик должен приобрести следующие компетентности: в сфере оздоровительно-реабилитационной, двигательной деятельности. Развитие коммуникативной компетенции осуществляется на всех уроках лечебной физической культуры.
- базовая учебная программа по ФК.

Школа будущего - школа завтрашнего дня. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения. Введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражен в проекте Государственного образовательного стандарта.

Программа «Корригирующая гимнастика на тренажерно - информационной системе «ТИСА» направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Дети обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять корригирующее и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных механических колебаний с частотой 10-130Гц, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек. Модульное решение тренажерной системы и доступность эксплуатации предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений. Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких и т.д.

Актуальность программы заключается в том, что ранняя стадия развития ребенка во многом определяют состояние его физического и психического здоровья. Упущения в этом возрасте, как доказано наукой, очень часто носят практически фатальный характер. Любая творческая профессия требует владения современными компьютерными технологиями.

Новизна:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Программа включает новое направление по профилактике предотвращения заболеваний детей и дает максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Двигательные упражнения выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСА» поддерживают на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

Цель обучения: мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания программы корригирующей гимнастики, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи

Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Образовательные задачи

Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: гибкости, координации движений, выразительности движений, чувства динамического равновесия. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи

Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности морально-волевых и эстетических качеств,. Повышение интереса к систематических занятиях с учетом состояния здоровья.

Уровни освоения (группы здоровья):

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся имеющие удовлетворительное состояние здоровья относятся к основной медицинской группе.

Программа по корригирующей гимнастике может стать частью здоровьесберегающего компонента образовательной программы школы.

Формы организации занятий: групповая и индивидуальная формы, групповая работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий:

-учебное занятие;

-беседа;

-игра;

-соревнование внутри группы;

-занятие праздник.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

- показательные выступления.

Предполагаемые результаты обучения:

Результаты обучения, требования к уровню подготовки учащегося. Учащийся должен иметь знания:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы ЛФК (в зависимости от медицинских показаний);
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений;
- выполнять индивидуальные упражнения на развитие основных физических качеств с учетом медицинских показаний;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять закаливающие процедуры;
- вести дневник самонаблюдения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку.

Способы оценки результативности:

-Индивидуальные беседы;
-Анкетирование;
-Общение в коллективе;
-Общение с родителями;
-Проведение соревнований внутри группы.

Формы оценки качества знаний:

Проведение полугодовых и годовых открытых уроков, соревнований внутри группы.

Сроки реализации, возраст детей.

На обучение принимаются учащиеся 7-10 лет. Предполагаемый объем учебного времени – 1 час в неделю. Весь курс рассчитан на 34 часа (1 год).

Тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение. Правила техники безопасности	1	0,5	0,5
2	Развитие скоростных способностей	4	2	2

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5D3BED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

3	Развитие скоростно-силовых способностей	5	2	3
4	Развитие общей выносливости	5	2	3
5	Развитие координационных способностей	4	2	2
6	Развитие ловкости	4	2	2
7	Коррекционная работа	2	1	1
8	Развитие ориентирования в пространстве	5	2	3
9	Развитие ручной ловкости	4	2	2
	ВСЕГО	34	15,5	18,5

Рабочая программа, включает в себя календарно-тематическое планирование и содержание обучения. Содержание обучения раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

Поурочное планирование

№ занятия	Содержание
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при использовании оборудования. Проведение контрольных мероприятий: педагогический контроль (диагностика).
Занятие №2	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени) **Основная часть:** Общеразвивающие упражнения с гантелями ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1.Виброскамейка** Упражнение «Ходьба по мостику» в прямом направлении (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Попеременное поднимание и опускание ног. (2- 3 раза повтор) **2.Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (2-3 раза повтор) **3.Наклонная доска** Упражнение «Сильные ноги». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Под счет поднимать попеременно ноги вверх, поворачивая голову в противоположную сторону, затем вернуться в и.п. (3-4 раза повтор) *После упражнения принять статическую позу для отдыха (ноги руки расслаблены)* **Заключительная часть:** Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождение

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №3	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) **Основная часть:** ***Музыкальная разминка*** *«Красная шапочка» на формирование правильной осанки* ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками заверевку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз) **2. Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке и назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (7-8 раз повтор) **3. Лестница гимнастическая** Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват рукамиза перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом) **Заключительная часть:** Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождение
Занятие №4	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) **Основная часть:** ***ОРУ бебз предметов:*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Наклонная доска** Упражнение «Лягушка» (лежа на животе)- ноги на подставках, руки согнуты в локтях на уровне плеч, хват за палку, под счет 1-5 опуститься вниз, 6 – вернуться назад в И.п. (7-8 раз повтор) Упражнение «Сильные руки» - выпрямлять и сгибать руки, прогибаясь в спине, ноги на подставках. (3-4 раза повтор) **Вибродорожка 1** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор) **3.Виброскамейка** Упражнение «Пловец» лежа на животе, под голову положить «Упор», хват руками с двух сторон, попеременное поднимание ног (ноги в коленях не сгибать), (3-4 раза повторить) **4.Вибродорожка 2** Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей по дорожке (2-3 раза повтор) **Заключительная часть:** Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождение

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	Основная часть: ***Музыкальная разминка*** *«Красная шапочка» на формирование правильной осанки* ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **4. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками заверевку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз) **5. Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке и назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (7-8 раз повтор) **6. Лестница гимнастическая** Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват рукамиза перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом) **Заключительная часть:** Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождениеповторить) **4. Вибродорожка 2** Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей по дорожке (2-3 раза повтор) **Заключительная часть:** Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождение

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №5	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкальногосопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) **Основная часть:** ***Упражнения с использованием массажных мячиков Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклоннойлестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) **Гимнастическая стенка** Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях,вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **3. Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей, спина прямая по дорожке (повторить 2 раза) **4.Катоактин** Упражнение «Ролики» в И.п. – сидя на скамейке, проводить всей стопой вперед и назад по роликам (2-3 раза повторить) **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику с релаксацией
Занятие №6	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом) **Основная часть:** ***Упражнения*** на формирование правильной осанки ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Виброскамейка** Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге. **2. Гимнастическая стенка** Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **3.Круглый модуль** Упражнение «Подъем» под счет вставать и удерживаться на модуль, затем под счет опускаться. Выполнять одной ногой потом другой.(7-8 раз повтор) Упражнение «Часики» Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке,против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки. **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику
Занятие №7	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьбавыпадами) **Основная часть:** ***Упражнения с использованием мячей*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **Вибродорожка 1** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленномтемпе (4-5 раз повтор) **Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА Цой Галина Сергеевна Директор
14.09.25 23:07 (MSK) Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	раз повтор) **Виброскамейка** Упражнение «Вперед- назад» ходьба с высоким подниманием коленей по скамейке. Упражнение выполнять с поворотом.(4 раза повтор) **Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику с релаксацией

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

14.09.25 23:07 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №8	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка вверху; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежьи» на внешнейстороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег) **Основная часть:** **Упражнения с гимнастической палкой** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Гимнастическая стенка** – Упражнение «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой опорной ногой (повтор 4 раза) **2. Виброскамейка** Упражнение «Собачки» ползание по скамейке в прямом направлении с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (4 раза повтор) **Вибродорожка 1** Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке окутывая ступню (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику
Занятие №9	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «гусиным»шагом, ходьба скрестным шагом) **Основная часть:** **ОРУ без предметов** **Упражнения с использованием оборудования ТИСА Виброскамейка** Упражнение «Велосипед» лежа на спине, хват руками за веревки (повторить 1-2 раза) **Вибродорожка 1** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклыечасти дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор) **Лестница** Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладинус двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом) **Круглый модуль** Упражнение «Часики» Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке,против часовой стрелки (3 раза повтор). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки. **Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика
Занятие №10	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба выпадами) **Основная часть:** **Упр. с кольцом** **Упражнения с использованием оборудования ТИСА 1.Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладины с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK) Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2EA2B5DBBED28E Действителен с 16.05.23 по 30.05.24

	2. Вибродорожка 1 «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке одной ногой (стопой) вставая на выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнятьв медленном темпе (4-5 раз повтор) **3. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор). Упражнение «Высокие колени» ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посерединескамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. (4 раза повтор) **Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика

Занятие № 11	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом) **Основная часть:** **Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения с использованием оборудования ТИСА** **1. Виброскамейка** Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге. **2. Виброскмейка** Упражнение «Подтягивание» подтягивание руками вперед на скамейке (3 раза повтор) **3. Гимнастическая стенка** «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хватруками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **4. Круглый модуль** Упражнение «Часики» стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке,против часовой стрелки (3 раза повтор). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки. **Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №12	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) **Основная часть:** **Упражнения с использованием массажных мячиков Упражнения с использованием оборудования ТИСА: 1.Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками заверевку. Прогнуться на счет 1-5, 6-вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз повтор) **2.Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклыечасти дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор) **3Лестница гимнастическая** Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват рукамиза перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом) **Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика
Занятие №13	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьбавыпадами) **Основная часть:** ***Упражнения с использованием массажных мячиков Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **2. Вибродорожка 1** Упражнение «Высокие колени» ходьба по вибродорожке высоко поднимая колени (колено прижимать рукой к груди руками, спина прямая) (3-4 раза повтор) **Вибродорожка 2** Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке «окутывая ступню» туда-обратно (3-4 раза повтор). **Устройство для предотвращения травматизма** Упражнение «Шипы» ходьба вперед прокатывая стопу по шарикам, держась за веревку, и назад (7-8 раз повтор) **Заключительная часть: игра по выбору детей**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №14	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «гусиным»шагом) **Основная часть:** ***Упражнения с использованием гимнастической палки Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Виброскамейка** Упражнение «Велосипед» лежа на спине, хват руками за веревки (повторить 4 раза) **2. Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклыечасти дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор) **3. Лестница** Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладинус двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом) **4. Круглый модуль** Упражнение «Звезда» Сидя на модуле под счет поднять руки и ноги, затем опустить вниз (4 раза повтор) **Заключительная часть:** релаксация
Занятие №15	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени) **Основная часть:** ***Упражнения с использованием гантелей:*** Разминка на профилактику плоскостопия с элементами аэробики под музыкальное сопровождение ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Виброскамейка** Упражнение «Ходьба по мостику» в прямом направлении (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз повтор) **2. Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестницепеременным шагом (4-5 раз повтор) **3. Наклонная доска** Упражнение «Сильные ноги». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Под счет поднимать попеременно ноги вверх, поворачивая голову в противоположную сторону, затем вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) *После упражнения принять статическую позу для отдыха (ноги, руки расслаблены)* **Заключительная часть:** ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №16	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени) **Основная часть:** ***Упражнения на равновесие:*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **Виброскамейка** Упраженние «Подтягивание» подтягивание руками вперед (4-5 раз) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз) **2. Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклоннойлестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) **3. Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтятуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **Заключительная часть:** Релаксация «Медведь»
Занятие №17	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка вверху; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежьи» на внешнейстороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег) **Основная часть:** ***Упражнения с гимнастической палкой*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Гимнастическая стенка** Упражнение «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастическойстенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой опорной ногой (повтор 4 раза) **2. Круговой модуль** Упражнение «Равновесие», И.п. перед модулем, под счет 1-5 подъем правой ноги на модоль, зафиксироваться на 5 сек и под счет 6 спуститься назад в И.п. (7-8 раз повтор) **3.Вибродорожка 1** Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке окутывая ступню (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** хороводная игра

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие № 18	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, легкий бег) **Основная часть:** ***ОРУ с мячом*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтятуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **2. Устройство для предотвращения трваматизма** Упражнение «Шипы» выполнять ходьбу вперед, проглаживая стопой каждый шарик, держась за веревку, затем назад возвращаемся «походкой Майкла Джексона» (4-5 раз повтор) **3. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ногипрямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор). Упражнение «Высокие колени» ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посередине скамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. (Выполнить 4 раза) **Заключительная часть:** упражнения на дыхание
Занятие №19	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, бег в течение 1 мин.) **Основная часть:** ***ОРУ на гимнастических скамейках*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтятуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **2. Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке одной ногой (стопой) вставая на выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнятьв медленном темпе (4-5 раз повтор) **3. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ногипрямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор). Упражнение «Высокие колени» ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посередине скамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. (Выполнить 4 раза) **Заключительная часть:** Релаксация «По-турецки мы сидели»
Занятие №20	**Вводная часть:** ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания **Основная часть:** ***Упражнения с использованием массажных мячиков*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками заверевку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	согнуты в коленях.Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз повтор) **2. Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклыечасти дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор) **3. Круглый модуль** Упражнение «Равновесие», И.п. перед модулем, под счет 1-5 подъем правой ноги на модоль, заыиксироваться на 5 сек и под счет 6 спуститься назад в И.п. (7-8 раз повтор) **Заключительная часть:** Релаксация

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

14.09.25 23:07 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №21	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьба гусинымшагом) **Основная часть:** ***ОРУ с кольцом*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** 1. **Гимнастическая стенка** - «Вис на руках» 1-5 выполнять вис на прямых руках, 6-8отдых (повтор 3 раза) 2. **Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) 3. **Виброскамейка** – Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) 4. **Круглый модуль** Упражнение «Равновесие», И.п. перед модулем, под счет 1- 5 подъем правой ноги на модоль, заыиксироваться на 5 сек и под счет 6 спуститься назад в И.п. (7-8 раз повтор) **Заключительная часть:** Релаксация на вибродорожке (массаж)
Занятие №22	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба, бег в чередовании) **Основная часть:** ***ОРУ с хлопками*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **Виброскамейка** Упражнение «Подтягивание» Подтягиваясь руками проползти по скамейке (4 раза повтор) 2. **Виброскамека** Упражнение «Носочки» Ходьба по скамейке на носочках. Посерединескамейки лежит модуль, встать на модуль 1-5 (спина прямая, руки в стороны), продолжить упражнение до конца скамейки (повторить 3 раза) 3. **Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) 4. **Наклонная доска**. Упражнение «Велосипед» И.п. лежа на спине, хват руками за перекладину с двух сторон (7-8 раз повтор) (движения ногами вперед-назад, носок тянем, колени не разводить) **Заключительная часть:** игра по выбору детей
Занятие №23	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкальногосопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени) **Основная часть:** ***ОРУ с гантелями:*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **Виброскамейка** Упражнение «Боковой шаг» ходьба боковым приставным шагом (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз повтор) 2. **Горка**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Ней Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклоннойлестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) **3. Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтятуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **Заключительная часть:** вибродорожка (массаж)

Занятие №24	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, бег, ходьба с восстановление дых-я) **Основная часть:** ***ОРУ на гимнастической скамейке*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Виброскамейка** Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). Тоже к другой ноге. **2. Модуль для предотвращения травматизма** Стоя на шипах (веревку держать руками). Надавливать на шипы сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза) **3. Гимнастическая стенка** Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хватруками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **4. Круглый модуль** Упражнение «Ласточка» под счет 1-5 встать на модуль правой ногой и зафиксироваться в позе «ласточки», затем спуститься с модуля. (4 раза повтор) **Заключительная часть: упражнение на расслабление мышц** «Мы готовимся к рекорду»

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №25	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами, бег) **Основная часть:** ***ОРУ гимнастической палки*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Виброскамейка** Упражнение «Собачки» ползание вперед с опорой на колени и ладони **2. Лестница гимнастическая** Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват рукамиза перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом) **3. Круглый модуль** Упражнение «Часики» под счет ставить одну ногу, затем вторую и плавно перекачиваться из стороны в сторону, затем спуститься и вернуться в И.п. (5 раз повтор) **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику с релаксирующей музыкой
Занятие №26	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами) **Основная часть:** ***ОРУ с массажным мячом*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Виброскамейка:** Упражнение «Равновесие» ходьба в прямом направлении с мешочком на голове (3-4 раза повтор) **2. Круглый модуль:** Упражнение «Звезда» Сесть и под счет поднять ноги и руки, удерживаясь статично в этом положении (7-8 раз повтор) **3. Гимнастическая стенка** Упражнение «Сильные руки» И.п. – стоя спиной к стенке, обхватив руками с двух сторон рейку, под счет поднять колени, затем опустить (2-3 раза повтор) **4. Круглый модуль** Упражнение «Ласточка» под счет 1-5 встать на модуль правой ногой и зафиксироваться в позе «ласточки», затем спуститься с модуля. (4 раза повтор) **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику
Занятие №27	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами, легкий бег, ходьба) **Основная часть:** ***ОРУ без предметов*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **2. Круглый модуль** Упражнение «Ласточка». И.п. – основная стойка перед модулем, под счет подъем правой ноги на модуль, разведя руки в стороны для балансирования, прогнуться вперед и сделать «ласточку» (страховка для тех, у кого не получается выполнение у гимнастической стенки, держась руками за рейку перед собой) (2-3 раза повтор)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Цой Галина Сергеевна
Директор
14.09.25 22:37 (MSK)
Сертификат 6279705D0283A8BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	Упражнение «Звезда» Сесть и под счет поднять ноги и руки, удерживаясь статично в этом положении (2-3 раза повтор) **3.Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) Упражнение «Спуск» подъем по лестнице, скатывание с горки вперед (2-3 раза повтор) **Заключительная часть:** ходьба по «змейке»

Занятие №28	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, бег, упр-е на дыхание) **Основная часть:** ***ОРУ с обручем:*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1.Наклонная доска** Упражнение «Лягушка» (лежа на животе)- ноги на подставках, руки согнуты в локтях на уровне плеч, хват за палку, под счет 1-5 опуститься вниз, 6 – вернуться назад в И.п. (7-8 раз повтор) Упражнение «Сильные руки» - выпрямлять и сгибать руки, прогибаясь в спине, ноги на подставках. (3-4 раза повтор) **2.Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор) **3.Виброскамейка** Упражнение «Пловец» лежа на животе, под голову положить «Упор», хват руками с двух сторон, попеременное поднимание ног (ноги в коленях не сгибать), (3-4 раза повторить) **4.Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику с релаксирующей музыкой

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №29	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) **Основная часть:** ***ОРУ с гантелями*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1.Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) **2.Гимнастическая стенка** Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **3.Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей, спина прямая по дорожке (повторить 2 раза) **4. Катоактин** Упражнение «Ролики» в И.п. – сидя на скамейке, проводить всей стопой вперед и назад по роликам (2-3 раза повторить) **Заключительная часть:** Релаксация
Занятие №30	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба бег) **Основная часть:** ***ОРУ с мячом*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1.Виброскамейка** Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге. **2.Гимнастическая стенка** Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хватруками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **3.Круглый модуль** Упражнение «Подъем» под счет вставать и удерживаться на модуль, затем под счет опускаться. Выполнять одной ногой потом другой. (7-8 раз повтор) Упражнение «Часики» Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке,против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки. **Заключительная часть:** игра по выбору детей
Занятие №31	**2. Наклонная доска** Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор) **3. Виброскамейка** Упражнение «Вперед- назад» ходьба с высоким подниманием коленей по скамейке. Упражнение выполнять с поворотом. (4 раза повтор) **4. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** ходьба в колонне по одному с

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK) Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

	восстановлением дыхания

Занятие №32	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка вверху; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежьи» на внешнейстороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег) **Основная часть:** **ОРУпражнения с гимнастической палкой** ***(разминка)*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Гимнастическая стенка** – Упражнение «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой опорной ногой (повтор 4 раза) **2. Виброскамейка** Упражнение «Собачки» ползание по скамейке в прямом направлении с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (4 раза повтор) **3. Вибродорожка 1** Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке окутывая ступню (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** Релаксация «Шалтай-Болтай»
Занятие №33	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, бег, упр-е на дыхание) **Основная часть:** ***ОРУ с обручем:*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА:*** **1. Наклонная доска** Упражнение «Лягушка» (лежа на животе)- ноги на подставках, руки согнуты в локтях на уровне плеч, хват за палку, под счет 1-5 опуститься вниз, 6 – вернуться назад в И.п. (7-8 раз повтор) Упражнение «Сильные руки» - выпрямлять и сгибать руки, прогибаясь в спине, ноги на подставках. (3-4 раза повтор) **2. Вибродорожка** Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор) **3. Виброскамейка** Упражнение «Пловец» лежа на животе, под голову положить «Упор», хват руками с двух сторон, попеременное поднимание ног (ноги в коленях не сгибать), (3-4 раза повторить) **4. Горка** Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** Босохождение по ребристому коврику с релаксирующей музыкой

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Занятие №34	**Вводная часть:** Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег легкий) **Основная часть:** ***Музыкальная разминка «Капитана Краба»*** ***Упражнения с использованием оборудования ТИСА*** **1. Наклонная доска** Упражнение «Ручеек» - И.п. – стоя возле наклонной доски, инструктор скатывает мяч по доске, ребенок ловит и закатывает его вперед по горке (4-5 раз повтор) Упражнение «Мостик» - И.п. сидя возле наклонной доски, под счет 1-5 инструктор скатывает мяч с доски, ребенок должен успеть сделать мост под которым мяч прокатится **2. Модуль по предотвращению травматизма** Упражнение «Шипы» ходьба по шипам, держась руками за веревку, обратно возвращаться походкой «Майкла Джексона» проглаживая шип каждой ножкой. (4 раза повтор) **3. Виброскамейка** Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор) **Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
14.09.25 23:07 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

14.09.25 23:07 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26