

«Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет»».

Супер Я!: сборник общеразвивающих упражнений по физической культуре для учащихся вторых классов с ОВЗ



- Для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, инструкторов ЛФК
- Соответствует требованиям ФГОС НОО
- Сборник содержит комплексы упражнений для развития основных физических качеств младших школьников: равновесия и координации, силы и выносливости, ловкости и реакции, гибкости и дыхательной системы. Все упражнения подобраны с учётом возрастных особенностей и соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Каждый раздел включает:

1. краткую теоретическую справку
2. перечень упражнений с техникой выполнения
3. методические указания по дозировке
4. ссылки на источники

*все упражнения подобраны с учётом возрастных особенностей и прошли апробацию в образовательной практике;

Принципы работы:

1. Перед занятием уточните у медработника индивидуальные ограничения ребёнка.
2. Дозировку можно уменьшать/увеличивать по возможностям ребёнка.
3. Фиксируйте прогресс в таблице наблюдений (см. Приложение 1)
4. Комбинируйте упражнения из разных разделов.
5. Все упражнения выполняются в комфортном темпе.

Рекомендации по безопасности:

1. Перед занятием:

- проверить исправность инвентаря (скакалки, мячи, скамейки);
- убедиться в отсутствии посторонних предметов в зоне занятий;
- провести инструктаж по технике безопасности.

2. Во время занятий:

- соблюдать дистанцию при выполнении упражнений;
- избегать резких движений и перегрузок;
- контролировать дыхание (не задерживать надолго);

- при головокружении или боли - прекратить упражнение.

3. После занятий:

- проветрить помещение
- убрать инвентарь
- провести рефлексию

Перечень инвентаря:

1. Мягкие коврики (для упражнений на полу).
2. Обручи (диаметры: 80 -100 см).
3. Скакалки (регулировка: длина под рост ребёнка, примерно 1-1,5 м.).
4. Мячи (размеры: мелкие, примерно 15-18 см диаметр - для младших; средние, 22-25 см; гимнастические мячи для упражнений на баланс. Виды: резиновые, гимнастические, мягкие, футбольные/ручные).
5. Конусы (цветные конусы разных оттенков).

Разделы и упражнения

1. Развитие равновесия и координации

1. «Ходьба по линии»

- **Цель:** развить устойчивость ученика, улучшить точность шагов.
- **И. п.:** стоя, ноги вместе, руки в стороны.
- **Алгоритм:** ходьба по скакалке (3 прохода обычным шагом, 2 - на носках).
- **Дозировка:** 5 проходов всего.
- **Критерии:** удержание равновесия, ровные шаги.



https://disk.yandex.ru/i/FyKxl_sd7ddZ0A

2. «Стойка на одной ноге»

- **Цель:** повысить баланс, улучшить мышечный контроль.

- **И. п.:** стоя, опора на одну ногу, руки в стороны.
- **Алгоритм:** удерживать позу 5 сек, смена ноги.
- **Дозировка:** по 2 раза на каждую ногу.
- **Критерии:** время удержания, отсутствие качаний.



<https://disk.yandex.ru/i/mzv1iTpT8JcRWQ>

3. «Змейка» между конусами

- **Цель:** улучшить ловкость, повысить пространственную ориентацию.
- **И. п.:** стоя перед конусами (4-5 шт., расставлены в линию), руки в стороны.
- **Алгоритм:** пройти «змейкой», не задев конусы.
- **Дозировка:** 2 прохода.
- **Критерии:** точность движений, скорость.



<https://disk.yandex.ru/i/tTDY8QQkCcXoA>

4. «Хлопки в ладоши»

- **Цель:** развить синхронизацию движения рук и тела.
- **И. п.:** стоя, руки вниз.
- **Алгоритм:** хлопать в ладоши на каждый шаг.
- **Дозировка:** 10 шагов.
- **Критерии:** ритм, координация.



5. «Ходьба приставным шагом»

- **Цель:** усилить контроль движений, укрепить равновесие.
- **И. п.:** стоя, ноги вместе, руки в стороны.
- **Алгоритм:** приставной шаг вправо/влево (по 5 шагов в каждую сторону).
- **Дозировка:** 2 подхода.
- **Критерии:** плавность, удержание линии.



https://disk.yandex.ru/i/psh_QtifgWLVmw



https://disk.yandex.ru/i/rjT76OA_zqRkjA

2. Укрепление силы и выносливости

1. «Приседания с опорой»

- **Цель:** укрепить силу ног и спины.
- **И. п.:** стоя, руки на пояс или стул.
- **Алгоритм:** присесть до угла 90°, встать.
- **Дозировка:** 4 раза, 2 подхода.
- **Критерии:** амплитуда, устойчивость.



<https://disk.yandex.ru/i/506t5WS7yChWmA>

2. «Отжимания от стены»

- **Цель:** развить силу плечевого пояса.

- **И. п.:** стоя, руки на стене, ноги на ширине 40 см.
- **Алгоритм:** сгибание рук до 90°.
- **Дозировка:** 3-5 раз, 2 подхода.
- **Критерии:** плавность, прямой корпус.



<https://disk.yandex.ru/i/0ahNOLNaInWdcA>



3. «Подъём туловища» (лёжа на спине)

- **Цель:** улучшить мышцы пресса.
- **И. п.:** лёжа, колени согнуты, руки за голову.
- **Алгоритм:** приподнять плечи на 10 см, удерживать 3 сек.
- **Дозировка:** 4 раза.
- **Критерии:** контроль движения, дыхание.



<https://disk.yandex.ru/i/cffC0VMQGgHfyw>

4. «Махи ногами» (стоя)

- **Цель:** развитие силы бёдер и координации.
- **И. п.:** стоя, рука на стуле/стене для поддержки, вторая – в сторону.
- **Алгоритм:** махи ногой вперёд-назад (по 4 раза на каждую ногу).

- **Дозировка:** 2 подхода.
- **Критерии:** амплитуда движений, устойчивость корпуса.



<https://disk.yandex.ru/i/iGrMiD9VvWLVKg>

5. «Удержание позы» (планка на коленях)

- **Цель:** укрепление мышц кора, спины и рук.
- **И. п.:** на коленях, руки прямо, ладони на полу.
- **Алгоритм:** удерживать позицию 5 сек.
- **Дозировка:** 2 попытки.
- **Критерии:** прямая спина, напряжённый живот, ровное дыхание.



<https://disk.yandex.ru/i/r9EuKbx5DMuXpQ>



3. Развитие ловкости и реакции

1. «Ловля мяча» (двумя руками)

- **Цель:** координация «глаз-рука», развитие реакции.
- **И. п.:** стоя, мяч в руках.
- **Алгоритм:** подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
- **Дозировка:** 6 раз, 2 подхода.
- **Критерии:** число пойманных мячей, точность.



<https://disk.yandex.ru/i/hwtEByy22ajSTA>

2. «Эстафета с обручем»

- **Цель:** скорость, синхронизация движений.
- **И. п.:** стоя, обруч в руках.
- **Алгоритм:** прокатить обруч по полу, добежать, поймать.
- **Дозировка:** 2 круга.
- **Критерии:** слаженность, время выполнения.



<https://disk.yandex.ru/i/DJZniwPb3dsMbg>

3. «Попади в цель» (мячом в обруч)

- **Цель:** точность, расчёт траектории.
- **И. п.:** стоя на расстоянии 3м от обруча, мяч в руках.
- **Алгоритм:** бросить мяч, чтобы попал в обруч.
- **Дозировка:** 5 бросков.
- **Критерии:** количество попаданий.



https://disk.yandex.ru/i/NfojDqsXoH_6pA

4. «Быстрая смена поз»

- **Цель:** укрепление реакции, переключение внимания.
- **И. п.:** стоя, руки на пояс.
- **Алгоритм:** по сигналу - присесть, встать, хлопнуть в ладоши над головой.
- **Дозировка:** 4-5 циклов.

- **Критерии:** скорость реакции, точность действий.



<https://disk.yandex.ru/i/03d-iizELwnAPg>

5. «Прыжки на месте»

- **Цель:** развитие прыгучести, чувства ритма, координации.
- **И. п.:** стоя, ноги вместе, руки на пояс.
- **Алгоритм:**
 1. 5 прыжков на двух ногах;
 2. пауза 5 сек.;
 3. повторить серию.
- **Дозировка:** 2 серии по 5 прыжков.
- **Критерии:** ровность прыжков, удержание равновесия, синхронность движений.



<https://disk.yandex.ru/i/wqiYQTIINDoPNg>



5. Развитие гибкости и подвижности

1. «Наклоны вперёд» (сидя)

- **Цель:** увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов.

- **И. п.:** сидя на полу, ноги прямые, вместе, руки вверх.
- **Алгоритм:** медленный наклон к ногам, попытка коснуться пальцев рук.
- **Дозировка:** 5 повторений, удержание позиции 5 сек.
- **Критерии:** амплитуда наклона, плавность движения.



<https://disk.yandex.ru/i/iGWtAdZQODrKng>

2. «Круговые движения руками»

- **Цель:** улучшение подвижности плечевых суставов.
- **И. п.:** стоя, руки вниз.
- **Алгоритм:** круговые движения руками вперёд/назад (5 раз в каждую сторону).
- **Дозировка:** 2 подхода.

- Критерии: амплитуда движений, симметричность (левая/правая рука).



<https://disk.yandex.ru/i/6y7alzMjtmdfzw>

3. «Повороты туловища»

- **Цель:** развитие гибкости позвоночника, улучшение координации.
- **И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.
- **Алгоритм:** поворот вправо → возврат в и. п. → поворот влево.
- **Дозировка:** по 4 раза в каждую сторону, 2 подхода.
- **Критерии:** плавность, амплитуда поворота.



<https://disk.yandex.ru/i/BsOsrpVpUzYJFA>

4. «Растяжка ног» (стоя)

- **Цель:** эластичность мышц задней поверхности бедра.
- **И. п.:** стоя, одна нога выставлена вперёд, носок на полу, руки в стороны.
- **Алгоритм:** наклон к выставленной ноге, удержание 5 сек.
- **Дозировка:** по 3 раза на каждую ногу, 2 подхода.
- **Критерии:** глубина наклона, отсутствие боли.



<https://disk.yandex.ru/i/ajiQTDUvuaC39g>

5. «Кошка» (на четвереньках)

- **Цель:** подвижность позвоночника, расслабление.
- **И. п.:** на четвереньках, руки под плечами, колени под тазом.
- **Алгоритм:** прогиб спины вверх (кошка сердится) → прогиб вниз (кошка довольна).
- **Дозировка:** 5 циклов.
- **Критерии:** плавность, дыхание.



https://disk.yandex.ru/i/Ezwp_Dz1spBqFw

5. *Развитие дыхательной системы и расслабления*

1. «Глубокий вдох -выдох»

- **Цель:** освоение диафрагмального дыхания, насыщение организма кислородом.

- **И. п.:** сидя/стоя, спина прямая, руки на пояс.
- **Алгоритм:**
 1. вдох через нос (живот надувается) - 4 сек.;
 2. задержка - 2 сек.;
 3. выдох через рот (живот втягивается) - 6 сек.
- **Дозировка:** 5 циклов.
- **Критерии:** плавность, осознанность дыхания.

2. «Дыхание с руками»

- **Цель:** синхронизация дыхания с движениями, релаксация.
- **И. п.:** стоя, руки внизу.
- **Алгоритм:**
 1. вдох - руки вверх;
 2. выдох - руки вниз.
- **Дозировка:** 6 циклов.
- **Критерии:** координация движений и дыхания.

3. «Пчёлка» (звуковая гимнастика)

- **Цель:** развитие речевого дыхания, вибрация гортани.
- **И. п.:** сидя, спина прямая, руки на пояс.
- Алгоритм: долгий выдох со звуком «ж-ж-ж» (как пчёлка).
- Дозировка: 4 раза.
- Критерии: длительность выдоха, чистота звука.

4. «Свеча»

- **Цель:** контроль выдоха, укрепление дыхательных мышц.
- **И. п.:** стоя/сидя, руки на пояс.
- Алгоритм: имитация задувания свечи (резкий выдох через губы - «трубочку»).
- Дозировка: 5 раз.
- Критерии: сила и направленность выдоха.

5. «Ладшки» (релаксация)

- **Цель:** снятие мышечного напряжения, осознанность.
- **И. п.:** сидя, руки на коленях.
- Алгоритм: поочерёдное напряжение-расслабление кистей (сжать — разжать).
- Дозировка: 6 раз на каждую руку.
- Критерии: чёткость движений, контроль.

6. Комплексные занятия (примерные схемы)

(15–20 мин.)

1. Разминка (дыхание, ходьба, махи руками) - 5 мин.
2. Упражнения на равновесие - 5 мин.
3. Упражнения на гибкость - 5 мин.
4. Расслабление («Тишина») - 5 мин.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Таблица наблюдений.

Ф. И. ученика	Дата	Упражнение	Критери и оценки	Результат	Примечания
Иванов А.	01.10.2025	«Ходьба по линии»	Удержание равновесия, ровные шаги	5 проходов без потерь равновесия	Лёгкая поддержка за руку
Петрова М.	01.10.2025	«Змейка» между конусами	точность движений, скорость	2 прохода между конусами, 2 сбитых конуса	Поддержка за руку во время выполнения упражнения
...					

Критерии оценки (пример):

«+» - упражнение выполнено в полном объёме, без ошибок;

«±» - есть небольшие ошибки/требуется поддержка;

«-» - упражнение не выполнено/требуется адаптация.

Приложение 2. Рекомендации для родителей.

1. Как поддерживать физическую активность дома:

- ежедневно 15 – 20 мин. активных игр (прыжки, бег, танцы);
- прогулки на свежем воздухе (не менее 1 часа);
- упражнения на гибкость (наклоны, растяжка) после школы.

2. Правила безопасности:

- не допускать переутомления;
- следить за техникой выполнения (особенно при прыжках и беге);
- избегать упражнений с резкими поворотами головы.

3. Мотивация ребёнка:

- хвалить за старание, а не только за результат;
- включать любимую музыку во время занятий;
- играть в подвижные игры всей семьёй.

4. Что делать при дискомфорте:

- прекратить упражнение при жалобах на боль;
- обеспечить отдых и питьё;
- при повторяющихся жалобах - обратиться к врачу.

5. Полезные ресурсы:

- видеоуроки по детской гимнастике на Rutube (проверенные каналы);
- приложения для отслеживания активности (например, шагомеры);

Заключение:

Представленный сборник упражнений - это инструмент для системного развития физических качеств младших школьников. Его ключевые преимущества:

- **универсальность** - подходит для уроков физкультуры, внеурочной деятельности и домашних занятий;
- **гибкость** - позволяет адаптировать нагрузку под индивидуальные особенности;
- **безопасность** - учитывает возрастные нормы и противопоказания.

Рекомендации по внедрению:

1. Начинать с минимальной дозировки, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Сочетать упражнения из разных разделов для комплексного воздействия.
3. Регулярно фиксировать прогресс в карточках учёта (Приложение 1).

4. Привлекать родителей к совместным занятиям.

Ожидаемые результаты:

- улучшение осанки и координации;
- повышение выносливости и силы;
- развитие дыхательной системы;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Успех зависит от регулярности занятий и позитивного настроения!



Приложение 3. Список рекомендуемой литературы

1. Лях В. И. *Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов*. - М.: Просвещение, 2020.
2. Матвеев А. П. *Теория и методика физической культуры*. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. - М.: Академия, 2021.
4. Шишкина А. В. *Двигательная активность ребёнка в дошкольном и младшем школьном возрасте*. - СПб.: Детство-Пресс, 2018.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). - М.: Министерство просвещения РФ, 2022.
6. Сборник методических рекомендаций по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ / под ред. Е. С. Черник. - М.: Советский спорт, 2020.
7. Курамшин Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры*. - М.: Советский спорт, 2019.
8. Назарова Е. М. *Здоровьесберегающие технологии в начальной школе*. - М.: АРКТИ, 2021.
9. Журнал «Физическая культура в школе», статья Инклюзивное образование (архив номеров за 2020–2024 гг.).
10. Сайт Министерства просвещения РФ: раздел «Физическая культура»