

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению внеаудиторной работы при реализации программы дополнительного
общеобразовательного образования

«Общая физическая подготовка»

г. Карабулак

2026

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации разработаны для системного сопровождения образовательного процесса по программе дополнительного общеобразовательного общеразвивающего образования «Общая физическая подготовка». Документ ориентирован на совершенствование методики преподавания, формирование предметных и метапредметных компетенций обучающихся, а также обеспечение единых подходов к организации практической деятельности в области физической культуры и здоровья.

Методические рекомендации предлагают практические решения для подготовки и проведения занятий по физической культуре в группе мальчиков 11–17 лет:

- Безопасность и разминка: как подготовить пространство, проверить инвентарь и выстроить функциональную разминку, чтобы она реально включала организм в работу, а не оставалась формальностью.
- Техника движений: на какие визуальные ориентиры, ключевые точки и ощущения опираться при освоении упражнений без физического контакта.
- Индивидуализация нагрузки: как дозировать и постепенно наращивать интенсивность с учётом разницы в физическом развитии и самочувствии внутри одной возрастной группы.
- Прозрачная оценка: по каким критериям оценивается качество работы, активность и личный прогресс на занятии.

Цель:

- Сформировать практические ориентиры занятия — от удержания интереса и внимания до индивидуальной дозировки упражнений.
- Зафиксировать единые требования к безопасности — подготовка места, проверка инвентаря и готовности к нагрузке.
- Определить структуру разминки и критерии оценки — чёткий алгоритм входа в работу и понятные показатели успешного выполнения заданий.

Материал сгруппирован по ключевым направлениям, которые реализуются параллельно на каждом занятии:

1. Мотивация и вовлечённость:
 - Педагог: объясняет смысл каждого упражнения и поддерживает динамику занятия.
 - Обучающийся: понимает цель работы и видит свой личный результат.
2. Дисциплина и организация среды:
 - Педагог: задаёт чёткий регламент и правила взаимодействия.
 - Обучающийся: самостоятельно готовит место для занятий, проверяет инвентарь и следит за техникой безопасности.
3. Техника и самоконтроль:
 - Педагог: даёт точные визуальные маркеры и понятную обратную связь.
 - Обучающийся: учится чувствовать движение, сверяться с ориентирами и корректировать себя.
4. Дозирование нагрузки и ресурс:
 - Педагог: предлагает вариативность упражнений под разный уровень подготовки.
 - Обучающийся: отслеживает своё состояние (пульс, дыхание, усталость) и учится грамотно регулировать интенсивность.

Методические рекомендации сгруппированы не по этапам организации занятия, а по четырём практическим задачам, от которых зависит качество работы с группой мальчиков 11–17 лет: удержать мотивацию, выстроить дисциплину, поставить технику и грамотно наращивать нагрузку. Эти задачи

решаются параллельно на каждом занятии, а не по очереди.

Мотивация

У мальчиков, которые приходят на ОФП после учебных или репетиторских занятий, часто уже накоплена умственная усталость. Тренировка должна восприниматься как переключение, а не как ещё одна обязанность.

- в начале занятия давать короткое переключение внимания — буквально несколько секунд, чтобы обучающийся мысленно вышел из учебного режима и вошёл в тренировочный;
- сравнивать результат обучающегося с его же предыдущим результатом, а не с результатами других мальчиков в группе;
- использовать соревновательные элементы (кто дольше удержит планку, кто чище выполнит движение) точно, как разовый инструмент вовлечения, а не постоянный фон — иначе физически слабые ребята начнут избегать таких моментов;
- вслух отмечать конкретные улучшения техники, а не только объём выполненного — так закрепляется ценность качества, а не количества повторений.

Дисциплина

- задать простой и неизменный ритуал начала и конца занятия (короткая оценка самочувствия перед стартом, короткое подведение итога в конце) — предсказуемая структура снижает необходимость в замечаниях;
- проговорить правила группы один раз чётко в начале программы и затем придерживаться их без исключений — подростки быстро считывают, где границы соблюдаются нестабильно, и начинают их проверять;
- реагировать на нарушение сразу и спокойно, не откладывая на потом: короткое конкретное замечание работает лучше долгого объяснения постфактум;
- не смешивать дисциплину поведения (внимание, включённая камера, выполнение команд) и дисциплину исполнения (техника, старание) — это разные вещи, и путать их в замечаниях не стоит.

Техника

- прежде чем наращивать число повторений, добиваться правильной техники в медленном темпе — объём увеличивается только на уже поставленном движении;
- при групповом выполнении заранее решать, на каком именно элементе движения в этом блоке фокус контроля (например, только колени в приседе) — уследить одинаково подробно за всеми сразу невозможно.

Прогрессия нагрузки

- наращивать нагрузку не только числом повторений, но и темпом, амплитудой и усложнением варианта упражнения — например, переходом от отжиманий с колен к отжиманиям с прямых ног;
- готовить упрощённый и усложнённый вариант каждого ключевого упражнения заранее: физическая готовность мальчиков 11–17 лет сильно различается даже внутри одной возрастной группы;
- ориентироваться не только на количество, но и на показатели самоконтроля (пульс, самочувствие после нагрузки) — рост нагрузки не должен опережать восстановление;
- периодически, например раз в несколько недель, пересматривать индивидуальные ориентиры по нагрузке для каждого обучающегося, а не держать всю группу на одном уровне всю программу.

Рекомендации для обучающихся

Чтобы тренировка прошла безопасно и с пользой, во время занятия стоит держать в фокусе четыре вещи.

Тело

- перед началом оцените своё самочувствие: при сильной усталости, недомогании или боли сообщите педагогу до начала тренировки, а не во время неё;
- следите за дыханием — оно не должно сбиваться сильнее, чем того требует конкретное упражнение;
- ориентируйтесь на пульс и собственное самочувствие, а не на желание успеть за темпом группы;
- боль — не то же самое, что усталость мышц: при любой боли сразу остановитесь и скажите педагогу.

Пространство

- заранее подготовьте место: коврик, свободное пространство вокруг, при необходимости — теннисные мячики;
- проверьте камеру, микрофон и интернет до начала занятия, а не во время него;
- уберите из зоны тренировки посторонние и хрупкие предметы.

Поведение

- держите камеру включённой на протяжении всего занятия — это то, как педагог видит вашу технику и может её поправить;
- выполняйте упражнение только после команды педагога, а не заранее;
- не ешьте и не жуйте жвачку во время тренировки;
- используйте инвентарь строго по назначению.

Отношение к тренировке

- педагог оценивает технику и старание, а не скорость и максимальное число повторений — торопиться не нужно;
- если не поняли, как выполнять упражнение, — переспросите: лучше уточнить, чем сделать неправильно;
- разминка и заминка — обязательная часть тренировки, а не то, что можно пропустить;
- подробные правила безопасности и работы с инвентарём — в разделе «Инструктаж по технике безопасности».

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка «5» (отлично)

- тренировка выполнена полностью, от разминки до заминки;
- техника безопасности соблюдена на протяжении всего занятия;
- камера включена весь урок, обучающийся реагирует на замечания педагога.

Оценка «4» (хорошо)

- обучающийся периодически отвлекался или пропускал отдельные указания педагога;
- ненадолго выключал камеру;
- не всегда сразу исправлял технику выполнения после замечаний.

Оценка «3» (удовлетворительно)

- опоздал к началу занятия более чем на 10 минут или покинул его раньше времени без уважительной причины;
- большую часть занятия занимался с выключенной камерой;
- выполнил тренировку частично;
- допускал нарушения техники безопасности, потребовавшие неоднократных замечаний педагога.

Оценка «2» (неудовлетворительно)

- к выполнению тренировки не приступил, игнорировал преподавателя.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Часть требований этого раздела достаточно зафиксировать один раз — при знакомстве с программой, часть нужно проверять перед каждым отдельным занятием, а часть касается того, как вести себя непосредственно во время тренировки.

Разово, в начале программы

- педагог проводит вводный инструктаж до первого практического занятия и убеждается, что каждый обучающийся понимает базовые правила — занятие не начинается, если инструктаж не пройден;
- обучающийся вместе с родителями определяет постоянное место для занятий: помещение, которое можно проветрить, с ровным нескользящим полом и свободным пространством не менее 1,5–2 метров в каждую сторону;
- из этого места на постоянной основе убираются острые, бьющиеся и посторонние предметы — чтобы не проверять это заново перед каждым занятием;
- повторный инструктаж проводится при смене формата упражнений — например, при переходе к блоку с теннисными мячиками.

Перед каждым занятием

- обучающийся надевает спортивную одежду и обувь (или занимается босиком на коврике) и заранее проверяет камеру, микрофон и интернет-соединение, чтобы не терять на это время самого занятия;
- проверяется исправность коврика и наличие теннисных мячиков, если они понадобятся для конкретного блока;
- педагог при необходимости может запросить у обучающегося фото или короткое видео места занятия — это не разовая, а действующая на протяжении всей программы возможность контроля;
- соблюдается правило по питанию: последний плотный приём пищи — за 2–3 часа до занятия, с достаточным количеством углеводов (цельнозерновой хлеб, макароны из твёрдых сортов пшеницы, крупы, фрукты); если поесть заранее не получилось, за 30–40 минут до тренировки — лёгкий перекус (банан, финики или другой быстрый углевод, не нагружающий желудок), а основной приём пищи переносится на время после тренировки.

Во время занятия

- упражнения выполняются только по команде педагога и только с тем инвентарём, который назначен на конкретное занятие — заменять его случайными тяжёлыми или травмоопасными предметами запрещается;
- камера остаётся включённой на протяжении всего занятия: для педагога это единственный способ вживую видеть технику и вовремя среагировать, если что-то идёт не так;
- при работе с теннисными мячиками бросок контролируется — мяч не должен лететь в сторону людей, экрана или предметов;
- при работе в парах или подгруппах онлайн педагог заранее распределяет порядок демонстрации, чтобы каждый обучающийся оставался в поле видимости камеры — особенно в координационных и силовых блоках.

Если что-то пошло не так

- при боли, головокружении или резком ухудшении самочувствия обучающийся сразу останавливается и сообщает педагогу, не дожидаясь конца упражнения;
- при обрыве связи педагог приостанавливает занятие для всей группы до восстановления видимости каждого обучающегося;

- по окончании занятия инвентарь убирается на место — это тоже часть техники безопасности, а не организационная мелочь.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Рекомендации для педагога

Цели:

- подготовить организм обучающихся к основной части тренировки: активировать суставы, разогреть мышцы, повысить пульс до рабочего уровня;
- сформировать привычку к последовательной, осознанной разминке перед любой физической нагрузкой;
- уделить внимание осанке и балансу как отдельному элементу разминки, а не только суставной подвижности;
- научить подбирать финальную (специальную) часть разминки под предстоящую нагрузку.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание последовательности и техники выполнения упражнений функциональной разминки;
- умение выполнять разминку самостоятельно, без постоянного контроля педагога;
- навык подбора специальной части разминки под тип предстоящей тренировки.

Метапредметные:

- развитие саморегуляции и умения оценивать готовность своего тела к нагрузке;
- умение переключаться между блоками разминки без потери темпа занятия;
- формирование привычки к структурированной подготовке перед любой физической активностью.

Личностные:

- осознанное отношение к разминке как обязательному этапу тренировки, а не формальности;
- дисциплина и ответственность за качество выполнения разминки.

Методические рекомендации

Как объяснять тему:

- показывать каждое движение медленно, с акцентом на амплитуду и дыхание;
- объяснять, что разминка снижает риск травмы и повышает качество основной нагрузки;
- связывать разминку с самочувствием: «после разминки суставы двигаются свободнее», «пульс подготовлен к нагрузке».

Как проводить:

- продолжительность — 15–20 минут в начале занятия;
- порядок: суставная разминка → активизация (кардио-блок) → осанка и баланс → специальная часть под нагрузку дня;
- темп в суставном блоке — плавный, без рывков; в блоке активизации — умеренный, не на полную интенсивность;
- дыхание не задерживать, амплитуду наращивать постепенно.

Как закреплять:

- периодически спрашивать обучающихся, какие упражнения разминки лучше всего помогают почувствовать готовность к тренировке;
- поощрять самостоятельное выполнение короткой аналогичной разминки перед домашними тренировками.

Важные моменты:

- амплитуда в суставном блоке — комфортная, без боли;
- в блоке активизации — не выкладываться полностью, сохранять контроль движений;
- при головокружении, боли или резком дискомфорте — остановиться и сообщить педагогу;
- разминка обязательна перед каждой тренировкой независимо от её фокуса.

Рекомендации для обучающихся

Правила безопасного выполнения:

- двигайтесь плавно в суставном блоке, без резких рывков;
- в блоке активизации сохраняйте контроль — это ещё не основная нагрузка;
- следите за дыханием, не задерживайте вдох;
- при дискомфорте — уменьшите амплитуду или темп и сообщите педагогу.

Самоконтроль:

- дыхание должно оставаться ровным на протяжении всей разминки;
- пульс к концу разминки должен ощутимо повыситься, но без одышки;
- осанка: спина прямая, плечи не подняты к ушам.

Полезные советы:

- выполняйте разминку в том же темпе, что и педагог, не забегая вперёд;
- если сустав «щёлкает» без боли — это нормально, если появляется боль — остановитесь;
- разминку можно повторять самостоятельно дома перед любой физической активностью.

ПРИМЕР. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Цель: последовательно подготовить суставы, сердечно-сосудистую систему и осанку к основной части тренировки.

Продолжительность: 15–20 минут.

Структура комплекса:

1. Шея — мягкая мобилизация

- повороты головы вправо/влево, корпус неподвижен — 15–20 раз в каждую сторону;
- отдельно: подбородок к груди с одновременным сведением плеч вперёд, затем плечи возвращаются в исходное положение, выпрямляемся — 15–20 раз.

Важно: голову назад не запрокидывать, амплитуда комфортная.

2. Плечевой пояс

- круговые движения плечами вперёд и назад — 15–20 раз в каждую сторону;
- «обнимаем себя» — скрестить руки на груди, затем развести их в стороны, раскрывая грудную клетку — 15–20 раз.

3. Кисти и локти

- круговые движения кистями — 15–20 раз в каждую сторону;
- круговые движения в локтевых суставах — 15–20 раз в каждую сторону.

4. Тазобедренный сустав

- плавные круговые движения тазом — 15–20 раз в каждую сторону.

Важно: спина прямая, движение идёт от таза, а не от поясницы.

5. Колени

- круговые движения коленями, ноги слегка согнуты — 15–20 раз в каждую сторону.

Важно: колени не заваливаются внутрь.

6. Голеностоп

- круговые движения стопой — 15–20 раз в каждую сторону на каждой ноге;
- подъёмы на носки — 15–20 раз.

7. Активизация (кардио-блок), 2–3 минуты

- «звёздочка» (jumping jack) — 20–30 секунд;
- бег на месте с высоким подниманием бедра или захлестом голени — 20–30 секунд;
- лёгкие прыжки влево-вправо — 20–30 секунд;
- лёгкий бой тенью (несложные удары руками в лёгком темпе) — 20–30 секунд.

Важно: интенсивность лёгкая, без максимального усилия — это активизация, а не нагрузка.

Педагог выбирает 2–3 элемента из перечисленных на конкретное занятие.

8. Осанка и баланс

- «кошка-собака» — 8–10 раз;
- «ласточка» (удержание 3–5 секунд на каждой ноге) — 2–3 раза на каждую сторону;
- «стойка у стены» (встать спиной к стене, прижав затылок, лопатки и таз, удержание 10–15 секунд) — прочувствовать правильное положение осанки;
- элемент на баланс (стойка на одной ноге с лёгким покачиванием) — 20–30 секунд на каждую ногу.

9. Специальная часть, 2–3 минуты — подбирается под фокус предстоящей тренировки

- перед блоком отжиманий — лёгкие отжимания с колен, 5–8 раз;
- перед блоком приседаний — лёгкие приседания или полуприседания, 8–10 раз;
- перед блоком выносливости — плавное увеличение темпа шага или лёгкий бег на месте, 30–60 секунд;
- перед блоком координации и реакции — упражнения с теннисным мячиком (перекладывание из руки в руку, лёгкие подбрасывания и ловля), около минуты;
- перед блоком мобильности — те же суставные упражнения в увеличенной амплитуде.

Эффект:

- суставы подготовлены к нагрузке, снижается риск травм;
- пульс и дыхание выведены на рабочий уровень;
- активирован контроль осанки и баланса перед основной частью занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации собирают в одном документе то, из чего складывается качественное занятие по программе «Общая физическая подготовка»: как удерживать мотивацию группы мальчиков 11–17 лет, как выстраивать дисциплину, на что опираться при постановке техники и как грамотно наращивать нагрузку с учётом разного уровня подготовки внутри группы. Эти четыре линии работают не по очереди, а одновременно на каждом занятии — и именно от них, а не от количества освоенных упражнений, зависит, будет ли у обучающихся реальный прогресс.

Функциональная разминка и техника безопасности — не вводная формальность перед основной частью занятия, а её неотъемлемое условие: без разминки нагрузка ложится на неподготовленное тело, без соблюдения техники безопасности сам контроль со стороны педагога теряет смысл. Критерии оценивания, в свою очередь, задают обучающимся понятные и предсказуемые ориентиры: они видят, что оценивается вовлечённость и техника, а не физические возможности как таковые.

В совокупности эти элементы формируют не разовый набор тренировок, а устойчивую привычку мальчиков к регулярной физической активности, осознанному отношению к собственному телу и самоконтролю — то, для чего программа «Общая физическая подготовка» и была создана.