

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению внеаудиторной работы при реализации программы дополнительного
общеобразовательного образования

«Оздоровительная физическая подготовка»

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации разработаны для системного сопровождения образовательного процесса по программе дополнительного общеобразовательного общеразвивающего образования «Оздоровительная 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.

Практические занятия по физической подготовке являются важной частью учебного процесса. Они обеспечивают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств: сила, выносливость, координация, гибкость, баланс;
- закрепление теоретических знаний о здоровье и физической культуре на практике;
- формирование навыков безопасного выполнения упражнений;
- развитие самостоятельности и ответственности обучающихся.

Практические работы направлены на выполнение комплексов упражнений, развитие физических качеств и формирование устойчивых двигательных навыков. Теоретическая часть занятий обеспечивает понимание значения физической активности, правил безопасности и принципов здорового образа жизни.

Общая цель: формирование предметных, метапредметных и личностных результатов обучения через выполнение практических упражнений и развития культуры здоровья.

Задачи:

- сформировать навыки работы с различным инвентарем (мяч, скакалка, гимнастическая палка, балансирующая подушка, утяжелители);
- научить проводить наблюдения за собственным состоянием организма, фиксировать результаты и делать выводы;
- развить умение контролировать дыхание, осанку и технику выполнения упражнений;
- формировать культуру безопасного спорта и движения;
- развивать самостоятельность и ответственность.

Методические рекомендации:

- обеспечение безопасности;
- проведение обязательного инструктажа перед началом работы;
- контроль соблюдения правил техники безопасности;
- проверка готовности рабочего места и спортивного инвентаря;
- формирование культуры физической активности и здорового образа жизни.

Важно не просто перечислить правила, а объяснить их необходимость и последствия их нарушения.

Чёткая постановка цели работы:

Преподаватель должен:

- сформулировать цель практической работы в понятной форме;
- связать упражнения с изучаемой темой;
- обозначить ожидаемый результат;
- акцентировать внимание на том, какие именно физические качества развиваются и что именно необходимо освоить.

Обучающиеся должны понимать, зачем выполняется упражнение или комплекс упражнений, а не просто следовать инструкции.

Организация деятельности обучающихся:

- ознакомление с алгоритмом выполнения каждого упражнения;
- разбор последовательности действий;
- уточнение порядка фиксации самоконтроля и наблюдений за состоянием организма;
- распределение ролей при работе в парах или группах в формате онлайн.

Преподаватель выступает не только контролером, но и консультантом, помогая корректировать технику выполнения упражнений и поддерживать мотивацию к физической культуре.

Формирование наблюдательности:

Особое внимание следует уделять:

- фиксации правильности выполнения движения и дыхания;
- наблюдению за изменениями в осанке, координации, выносливости;
- анализу влияния упражнений на физические качества.

Важно учить обучающихся наблюдать за своим состоянием (например, усталость, изменения дыхания), затем интерпретировать с точки зрения физической подготовки.

Корректность оформления результатов:

Преподаватель должен контролировать:

- правильность записи результатов самоконтроля (пульс, дыхание, количество повторений);
- правильно интерпретировать результаты;
- соответствие вывода поставленной цели физического развития.

Вывод должен отражать результат выполнения упражнения или комплекса упражнений, обучающийся должен понимать этот результат

Развитие аналитического мышления:

Во время работы рекомендуется задавать вопросы:

1. Почему данное упражнение полезно для здоровья?
2. Как изменится результат при увеличении нагрузки, при добавлении отягощений?
3. Можно ли выполнить упражнения другим способом и добиться такого же или лучшего результата?
4. Какие факторы влияют на эффективность и безопасность выполнения комплекса упражнений?

Такие вопросы стимулируют осмысленное выполнение упражнений и развитие самостоятельности. Все эти вопросы решаются в процессе выполнения упражнений: делаем и рассуждаем.

Дифференциация заданий:

Рекомендуется:

- предлагать дополнительные упражнения, усложненные или упрощенные варианты в зависимости от физической подготовки;
- включать элементы мини-исследования за состоянием и результатом: например, наблюдение за изменением самочувствия после разных видов нагрузки.

Контроль и обратная связь:

После выполнения работы важно:

- провести краткое обсуждение результатов, самочувствия, сложно было или легко;
- разобрать типичные ошибки в выполнении упражнения, наблюдал ли обучающийся на себе эти ошибки;
- сопоставить полученные результаты с теоретическими знаниями;

- организовать самооценку общего состояния.

Эффективная работа по развитию физических качеств и улучшению здоровья – это сочетание безопасного выполнения упражнений, осмысленности при выполнении каждого упражнения.

Рекомендации для обучающихся

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо:

- повторить правила безопасности выполнения упражнений и окружающей среды;
- ознакомиться с целью предлагаемого комплекса упражнений и с ходом тренировки;
- подготовить спортивную форму и инвентарь;
- подготовить технику: компьютер, микрофон, камеру;
- настроиться на тренировку, проанализировать свое самочувствие.

Во время работы:

- соблюдать технику безопасности выполнения упражнений;
- обеспечить включенную камеру и обзор тренера на себя;
- внимательно наблюдать за изменением самочувствия и при необходимости сообщить тренеру о тревожных моментах;
- не жевать жвачку или еду;
- использовать спортивный инвентарь строго по назначению.

После выполнения:

- понаблюдать за своим самочувствием;
- убрать на место спортивный инвентарь;
- выполнить заминку самостоятельно.

Полезные советы:

- не стесняйтесь задавать вопрос тренеру если что-то непонятно или при выполнении упражнения где-то неприятно или больно;
- проветривайте комнату перед тренировкой и не приходите на тренировку если очень голодны или плохо себя чувствуете;
- подготовьте спортивный инвентарь заранее, чтобы не отвлекаться на тренировке;
- не пропускайте ни одно слово тренера, тренер много говорит важных моментов в процессе тренировки;
- помните: никаких резких движений и больших амплитуд;
- тренер не оценивает ваши физические возможности, он оценивает технику выполнения упражнения и качество, поэтому стремитесь качественно двигаться.

Требования к технике безопасности:

- приступать к выполнению упражнений только с разрешения тренера;
- располагать и работать с инвентарем так, исключить падение или травмы;
- использовать спортивный инвентарь строго по назначению;
- при работе с утяжелителями соблюдать допустимый вес;
- при работе с гимнастической палкой, мячиками и скакалкой избегать работать вблизи предметов и людей;
- в случае травмы или недомогания сообщить тренеру;
- после завершения тренировки убрать инвентарь.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка «5» (отлично)

- обучающийся выполнял упражнения от начала до конца;
- обучающийся соблюдал технику безопасности при тренировке;
- не отвлекался во время тренировки, камера была включена и обучающийся был на связи.

Оценка «4» (хорошо)

- обучающийся отвлекался;
- обучающийся периодически выключал камеру;
- игнорировал замечания тренера.

Оценка «3» (удовлетворительно)

- обучающийся сильно опоздал на тренировку или рано удалился;
- обучающийся не включал камеру;
- обучающийся частично выполнял тренировку;
- обучающийся критично нарушал правила безопасности.

Оценка «2» (неудовлетворительно)

- не выполнял тренировку.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие положения

1. Выполнение комплексов упражнений разрешается только:
 - по команде тренера;
 - при условии соблюдения всех правил безопасности;
 - при включенной камере, чтоб тренер мог контролировать ситуацию.
2. Использовать можно только то спортивное оборудование, которое указано в инструкции.
3. Запрещается использовать спортивное оборудование не по назначению.

Требования к рабочему месту

- работать только в хорошо проветренной комнате и в соответствующей одежде;
- обеспечить достаточное свободное пространство вокруг себя во время тренировки;
- рядом не должно быть посторонних предметов;
- обеспечить хороший коврик для занятий спортом или мат;
- обеспечить безопасное и исправное спортивное оборудование.

Правила работы со спортивным оборудованием

- не использовать оборудование не по назначению;
- перед началом работы проверить исправность инвентаря;
- при работе с утяжелителями соблюдать осторожность, не допускать их падения и вес должен соответствовать рекомендациям тренера;
- при работе с гимнастической палкой не тыкать ею в окружающих и в предметы, не кидать;
- при работе с утяжелителями лучше выбрать мягкие утяжелители с ними надежнее;
- после работы привести рабочее место в порядок.

Дополнительные рекомендации преподавателю при дистанционной работе

- рекомендовать использовать безопасное спортивное оборудование: гантели можно заменить на мягкие утяжелители или например, пакеты какой-нибудь крупы;
- исключить тяжелые гантели и острые предметы;
- можно запросить фото или видео рабочего места перед началом тренировки;
- проводить обязательный онлайн-инструктаж.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА (коррекционная разминка)

Рекомендации для преподавателя

Цели:

- Формирование у обучающихся привычки поддерживать тело в здоровом, функциональном состоянии в течение дня;
- Профилактика утомления, нарушений осанки, мышечных зажимов и перегрузок;
- Развитие осознанного отношения к собственному телу: умение замечать напряжение, усталость, дискомфорт;
- Обучение простым, безопасным движениям, которые можно выполнять в школе, дома, на перемене;
- Поддержка работоспособности, концентрации и эмоциональной устойчивости.

Планируемые результаты

Предметные

- Знание основных упражнений суставной гимнастики и коррекционной разминки;
- Умение выполнять упражнения с правильной техникой и безопасной амплитудой;
- Навык самостоятельного выбора упражнений для снятия напряжения.

Метапредметные

- Развитие саморегуляции и навыков восстановления;
- Умение оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- Формирование привычки к регулярной двигательной паузе.

Личностные

- Осознанное отношение к здоровью и телесному благополучию;
- Умение заботиться о себе в учебном процессе и быту.

Методические рекомендации

Как объяснять тему

- Показывать упражнения медленно, подчеркивая ключевые моменты: осевое вытяжение, мягкая амплитуда, плавность;
- Объяснять, что суставная гимнастика и коррекционная разминка — это обязательная часть, и она уже сама по себе тренировка;
- Подчеркивать связь между движением и самочувствием: «после этого упражнения легче дышать», «плечи расслабляются»;
- Использовать простые образы: «как будто расправляем крылья», «тянемся вверх, как росток».

Как проводить

- 20-25 минут в начале урока или 5 минут после статической нагрузки;
- упражнения на все диафрагмы тела: стопы, колени, таз, грудной отдел, плечи, шея;
- Темп — спокойный, без рывков;
- Амплитуда — комфортная, без боли;
- Контроль дыхания — плавный короткий вдох и длинный выдох.

Как закреплять

- Попросить детей выбрать 1–2 упражнения, которые помогают им лучше всего;
- Предложить выполнять короткую разминку на переменах или дома;
- Обсуждать ощущения: «где стало легче», «что изменилось».

Важные моменты

- Упражнения выполняются только в комфортной амплитуде;
- Нельзя делать резкие наклоны, глубокие прогибы, быстрые вращения;
- Важно следить за положением спины: осевое вытяжение — основа;
- Дыхание не задерживать;
- При головокружении или боли — остановиться;
- Упражнения должны быть доступны всем, независимо от уровня подготовки.

Рекомендации для обучающихся

Правила безопасного выполнения суставной гимнастики

Основные принципы

- Двигайтесь плавно, без резких рывков;
- Держите осевое вытяжение;
- Выполняйте упражнения только в комфортной амплитуде;
- Следите за дыханием: вдох — через нос, выдох — через рот;
- Не тянитесь через боль;
- Сохраняйте устойчивость: стопы стоят ровно, вес распределен равномерно.

Когда можно еще выполнять

- После долгого сидения;
- Перед началом урока;
- Когда чувствуете усталость, напряжение в спине или плечах;
- На перемене, дома, перед учёбой.

Самоконтроль

Что важно отслеживать

- Осевое вытяжение: голова продолжение позвоночника, подбородок параллельно полу, плечи опущены, плечи немного отведены назад, грудь не выпячиваем, таз в нейтральной позиции;
- Дыхание: ровное, спокойное;
- Напряжение: где стало легче, где осталось напряжение;
- Усталость: если чувствуете дискомфорт — уменьшите амплитуду.

Простые способы самоконтроля

- «Проверка спины»: не округляется ли поясница;
- «Проверка плеч»: не поднимаются ли они вверх;
- «Проверка дыхания»: не задерживаете ли вдох;
- «Проверка равновесия»: устойчиво ли стоят стопы.

Полезные советы

- Делайте 3–5 минут разминки каждый час сидячей работы;
- Старайтесь мягко вытягиваться вверх несколько раз в день;
- Расслабляйте плечи: легкие круги назад — отличный способ снять напряжение;
- Пейте воду — это помогает мышцам работать лучше;
- Не спешите: суставная гимнастика — это про мягкость, а не про скорость;
- Повторяйте движения медленно за преподавателем;
- Учитесь чувствовать разницу между напряжением и расслаблением;
- Контролируйте осанку и дыхание.

Два варианта суставной коррекционной гимнастики с акцентом на безопасность. Каждый вариант занимает 20–25 минут и подходит для суставной гимнастики, разминки или восстановления.

ПРИМЕР 1. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

(базовый вариант)

Цель: мягко активировать суставы, улучшить подвижность, снять утреннюю или учебную скованность.

Продолжительность 20-25 минут.

Структура комплекса:

1. Шея — мягкая мобилизация

- Медленные наклоны головы вперед и назад — 10 раз;
- Повороты головы вправо/влево — 10 раз;
- Полукруги подбородком по груди — 10 раз.

Важно: движения плавные, с четкими командами правильного движения.

2. Плечевой пояс

- Круги плечами назад — 10 раз;
- Круги плечами вперед — 10 раз;
- Мягкое вытяжение рук вверх с опусканием плеч вниз — 10 раз.

Важно: сохранять осевое вытяжение, не прогибаться в пояснице.

3. Лопаточно-грудной отдел

- Сведение лопаток (как будто «расправляем крылья») — 10-15 раз;
- Круги прямыми руками назад — 10 раз.

Важно: амплитуда комфортная, дыхание ровное.

4. Локти и кисти

- Круги в локтевых суставах — 10 раз в каждую сторону;
- Круги кистями — 10 раз;
- Мягкое встряхивание рук — 5-10 секунд.

5. Тазобедренные суставы

- Круги тазом — 10 раз в каждую сторону;
- Подъем колена к груди (поочередно) — 10 раз.

Важно: держать спину ровной.

6. Колени

Мягкие круги коленями при полусогнутых ногах — 10 раз;

Важно: стопы параллельно, колени не заваливаются внутрь.

7. Голеностоп

- Подъемы на носки — 10 раз;
- Круги стопами — 10 раз в каждую сторону.

Важно: стопы не заваливаются.

Эффект

- Улучшение кровообращения;
- Снятие мышечного напряжения;
- Подготовка суставов к нагрузке.

ПРИМЕР 2. СУСТАВНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА (функциональный вариант)

Цель: активизировать суставы в естественных движениях, улучшить координацию и осанку.
Продолжительность 10–15 минут.

Структура комплекса:

1. Осевое вытяжение + дыхание

- Вдох — руки вверх, выдох — опустить;
- 3 повторения.

Важно: плечи вниз, спина длинная.

2. Мягкая мобилизация позвоночника

«Кошка» стоя: округление спины → раскрытие грудной клетки — 10 раз;

Важно: движение плавное, без прогибов.

3. Плечевой пояс и грудной отдел

- «Распахивание» рук в стороны с лёгким сведением лопаток — 10 раз;
- Круги прямыми руками назад — 10 раз.

Важно: не поднимать плечи.

4. Динамическая мобилизация тазобедренных суставов

- Маятниковые движения ногой вперед-назад (держась за опору) — 10 раз каждой ногой;
- Круги бедром наружу/внутрь — по 10 раз.

Важно: корпус остаётся стабильным.

5. Колени

Полуприсед с контролем коленей (вниз 2 секунды — вверх 2 секунды) — 10 раз.

Важно: колени направлены вперед, пятки на полу.

6. Голеностоп

- Перекаты с пятки на носок — 10-15 раз;
- Подъём на носки + удержание 2 секунды — 10 раз.

Важно: стопы параллельны.

7. Мягкая координационная связка

- Шаг на месте + круг плечами назад — 20-30 секунд;
- Шаг на месте + вытяжение вверх — 20-30 секунд.

Важно: плавность, дыхание ровное.

Эффект

- Улучшение подвижности всех крупных суставов.
- Повышение устойчивости и координации.
- Снятие статического напряжения после сидения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная физическая подготовка» направлены на обеспечение целостности образовательного процесса, повышение его эффективности и формирование устойчивой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Программа способствует развитию двигательных навыков, укреплению здоровья, формированию культуры безопасного выполнения упражнений и осознанного отношения к физической активности. Включение теоретических и практических занятий, а также самостоятельной работы обеспечивает комплексный подход к развитию физических качеств и личностных компетенций.

Реализация данных рекомендаций позволит:

- обеспечить единые методические подходы к организации занятий;
- повысить качество образовательного процесса;
- создать условия для формирования у обучающихся навыков самоконтроля, самостоятельности и ответственности;
- укрепить ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Таким образом, программа «Оздоровительная физическая подготовка» является важным инструментом формирования гармонично развитой личности, способной сохранять и укреплять своё здоровье, а также применять полученные знания и навыки в повседневной жизни.