

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
КИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Согласовано:
на заседании педсовета
протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждаю:

Директор МКОУ Кировская СОШ

Ю.А. Морозов

Приказ № 23 А от 28.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"СТАРТ"**

Возраст: от 6,5 до 8 лет

Срок реализации: 1 лет

Автор составитель: Плесовских И.Н., учитель
физвоспитания, I квалификационной
категории

п. Кировский 2020

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Основные характеристики
1	Пояснительная записка
2	Цели программы
3	Планируемые результаты освоения программы
4	Календарный учебный график
5	Тематическое планирование
6	Учебно-тематический план
7	Содержание программного материала
8	Календарно-тематическое планирование
9	Методическое обеспечение программы
10	Оценка достижения планируемых результатов
11	Оценочные материалы
12	Принципы реализации программы
13	Формы и методы обучения
14	Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт всегда тяготел к синтезу с отдельными видами искусства. Ещё со времён глубокой древности проявлялась связь спорта, танца, и циркового искусства, но ни физическая культура, ни один вид искусства, не возникают из ничего или путём простого заимствования. Новые системы всегда создаются как наследие прошлого (векового), заимствованные элементы приспособляются, модернизируются, но есть средства, которые возвращаются в арсенал оздоровительной физической культуры. Сегодня занятия учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта является реально действующей системой образования, вместе с модой на здоровый образ жизни, и развивает такие виды шейпинга, как каланетика, атлетизм, фитнес.

Тематическое стихотворение поэта А. Барто "Верёвочка", написанное в 1940 году, и сейчас остаётся актуальным и популярным не только в оздоровительной системе, но и в самостоятельных видах спорта, относящихся к шейпингу.

"Это с нашего двора
Чемпионы, мастера
Носят прыгалки в кармане,
Скачут с самого утра".

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» с акцентом на - Skippingи Double Dutch, предназначена для учащихся в возрасте от 6,5 до 8 лет. Призвана обеспечить права учащихся на получение образования (п.4 ст.50 Закона РФ "Об образовании"); права педагогов на свободу творчества (ст. 55 Закона РФ "Об образовании" и ст.44 Конституции РФ) и составлена на основании педагогического опыта, разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

Программа «Старт» разработана и реализуется в целях всестороннего удовлетворения социального заказа на образовательные услуги в соответствии мотивационно-целевого компонента учащихся и их родителей (законных представителей), потребностями семьи, граждан нашего учреждения, и в соответствии с нормативно-правовой базой:

★ Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями от 24.07.2015;

★ Федеральным законом РФ от 03.07.2016 N 313ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

★ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996р от 29.05.15);

★ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении Сан ПиН" 2.4.4.317214 (последняя редакция от 2017 года).

★ Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ М.С. Боголюбская;

Педагогическая целесообразность акцентируется на мотивацию учащихся, что соответствует задачам ФГОС:

★ раскрытие, формирование, становление и развитие физического потенциала, навыков общения каждого учащегося, умение адаптироваться в заданных условиях, развитие коммуникативных способностей.

★ вовлечение учащихся в приобретение социокультурного опыта, демонстрацию родителям и зрителям своего таланта;

★ стимулирование интереса к приобретению физических и двигательных способностей, в совершенствовании самоутверждения собственного "Я";

★ реализации моральных стимулов (успех, интерес, игра, опыт творческой деятельности, дипломы);

★ выработки навыков здорового, безопасного образа жизни.

Такой подход, в то же время, позволит выделить из массы учащихся лидеров, которые потом становятся активной группой, на которую, в процессе работы, может опираться педагог.

Предназначение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Старт» состоит в развитии личности ребенка на основе систематического освоения двигательных действий и обеспечивается за счёт индивидуализации образовательной дисциплины с учётом возрастных особенностей учащихся, рассчитана на однолетний цикл обучения учащихся в возрасте от 6,5 до 8 лет:

- ★ средство отдыха;
- ★ формирование мотивационно-ценностного отношения личности к физической культуре и спорту средствами фитнеса, а именно Double Dutch и Skipping, с установкой на самовоспитание, стремления к самовыражению и самореализации своего "Я";
- ★ укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы аэробного тренировочного эффекта, с пропагандой здорового образа жизни;
- ★ обеспечение для каждого учащегося наиболее оптимальных условий для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;
- ★ профилактика негативных явлений в образовательной среде;
- ★ воспитание морально-волевых качеств: взаимодействие, коммуникации, разнообразие, коллективизме, внимание, соперничестве, оценивание, ответственности, находчивости, самостоятельности, инициативности.

Год обучения, число, продолжительность и объёмы учебной нагрузки по уровням.						
Год обучения	Срок обучения	Объёмы нагрузки	Состав группы	Число занятий в неделю	Часов в неделю	Продолжительность 1 занятия
Общекультурный (ознакомительный) уровень для учащихся школьного возраста						
1 год	1 год	36 часов	15-20 чел	1	1	45 минут

Зачисление учащихся для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Старт» в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Дополнительный набор учащихся в группу на вакантные места возможен на основании результатов тестирования физической подготовленности. При построении занятия принципиальным является чередование нагрузки. Длительность пауз во многом определяется правильной организацией занятия, а именно использованием фронтального, группового, индивидуального методов проведения разделов программы. Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и учащихся по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий и выступлений, общения в группе, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях и состоянии здоровья.

Выполняя задачу социализации современного учащегося, данная программа «Старт» является результатом поиска эффективных мер по укреплению здоровья в активной досуговой деятельности, сферой жизненного и профессионального самоопределения.

Программа «Старт» реализуется посредством формы – игры – забавы, для подготовки зрелищных номеров в культурно-спортивных мероприятиях с использованием Nula- hoop (хула – хупа), что придаёт особый колорит шоу и приводит в восторг самих исполнителей и зрителей.

Структура программы представляет собой моделированный вариант планирования образовательной деятельности и предполагает постепенное (спиральное) расширение и

существенное углубление знаний, психологической, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, имеет два комбинированных направления – физкультурно-спортивное и художественно - эстетическое.

Развитие знаний, умений и навыков, учащихся осуществляется через интеграцию в образовательный процесс различных дисциплин: геометрии, анатомии человека, медицины.

2. Цель программы:

- достижение выпускниками планируемых результатов: ЗУН, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями учащегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности учащегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости к стремлению самовыражения и самореализации своего "Я".

Для достижения поставленной цели при разработке и реализации программы «Старт» предусматривается решение следующих основных задач:

- организация воспитательного пространства: воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своём здоровье, в создание гармоничного единства внешних достоинств и внутренних морально-нравственных качеств;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- развитие пространственного воображения, совершенствование физической красоты - красивой фигуры, осанки.
- формирование качеств личности, отвечающих требованиям инновации, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного состава;
- включение учащихся в процессы познания с предоставлением возможности для эффективной самостоятельной работы;
- обеспечение планируемых результатов по освоению целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков;
- расширение сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитие потребностей в общении, перспективы личностного и познавательного развития, социальном признании и самовыражении;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого учащегося (в том числе одарённых учащихся), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

3. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

В соответствии с требованиями ФГОС система планируемых результатов деятельности строится на личностных, метапредметных и предметных

учебно-теоретических и учебно-практических задач, которые осваивают учащиеся в ходе обучения.

Успешное выполнение этих задач требует от учащихся овладения системой универсальных и специфических учебных действий: регулятивных, коммуникативных, познавательных, на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития учащихся, поощрять их продвижение, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

Ожидаемые результаты

Предполагается, что результат в свою очередь позволит получения личностных и метапредметных результатов, формирования универсальных учебных действий: выстроить индивидуальный маршрут ребенка, выраженный в активной деятельности учащихся, проявлении интереса к сотворчеству, а через него, научатся взаимодействию в обществе, работать в команде, уважая чужое мнение, не теряя индивидуальности, разовьют интерес к самовыражению, познавательной, социальной, спортивной и творческой активности. Будут развиваться коммуникабельность, смелость публичного самовыражения.

Способы проверки ожидаемых результатов

Основными формами подведения итогов теоретических знаний является устный опрос, наблюдение, который осуществляется в течение года с целью выявления знаний по разделам и темам программы.

Диагностика эмоционального фона в начале и в конце занятия (беседа, отзывы, наблюдение, анкетирование).

Социальные показатели заинтересованность учащихся.

Ожидаемые результаты освоения программного материала

Должен знать, уметь:

1. Основы техники безопасности и применять эти знания.
2. Причине возникновения травм во время занятий, профилактике травматизма.
3. Ориентироваться в пространстве, терминологию в области анатомии, геометрии.
4. Выполнять прыжки через вращающуюся скакалку.

Личностные изменения:

1. Эмоциональная мотивация.
2. Развитие памяти.
3. Закладывание основ внимания.
4. Ориентация на понимание причин успеха, самоанализ и самоконтроль результата, способность к оценке своей учебной деятельности;
5. Понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей;
6. Развитие и осознанием устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на спорт и искусство, как значимую сферу человеческой жизни.

Метод контроля, контрольные задания:

1. Точно оценивать пространственное положение и анатомию своего тела.
2. Контрольное задание: владение навыками правильного выполнения техники прыжка и вращений: скакалки, обруча.
3. Выполнять приемы правильного дыхания.

4. Календарный учебный график

Месяц	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Всего часов
Ц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
Кол -во недель	1	3-8	10-15	17-22	24-29	1-6	8-13	15-20	22-27	29-3.11	5-10	12-17	19-24	26-11.12	3-8	10-15	17-22	24-29	31	9-12	14-19	21-26	28-2.02	4-9	11-16	18-23	25-2.03	4-9	11-16	18-23	25-30	1-6	8-13	15-20	22-27	29-4.05	6-11	13-18	20-25	27-31					
ч																																													
исло	1	3-8	10-15	17-22	24-29	1-6	8-13	15-20	22-27	29-3.11	5-10	12-17	19-24	26-11.12	3-8	10-15	17-22	24-29	31	9-12	14-19	21-26	28-2.02	4-9	11-16	18-23	25-2.03	4-9	11-16	18-23	25-30	1-6	8-13	15-20	22-27	29-4.05	6-11	13-18	20-25	27-31					
№ 6 группы		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		35				
Кол -во часов в месяц					4					5				4					4				3				4					4													

5. Тематическое планирование

№\№	Содержание модулей образовательной программы "Старт"	Колво часов
1.	Вводное и итоговое занятие	2
2.	Теоретическо–практическая деятельность	7
2.1	Интегрированное занятие	1
2.2	Психологическая подготовка	3
2.3	Тактическая подготовка	3
3.	Специфическая подготовка	5
3.1	Общеразвивающие упражнения	3
3.2	Натуротерапия	1
3.3	Креативная деятельность	1
4.	Техническая подготовка	17
4.1	Школа прыжка	13
4.2	Постановка композиции шоу	1
4.3	Репетиция	3
5.	Физическая подготовка	2
5.1	ОФП, СФП	1
5.2	Мониторинг	1
6.	Игровая деятельность	3
6.1	Игры на внимание	3
	Всего:	36

6. Учебно – тематическое планирование

№\№	Модули программы "Старт"	Колво часов	Теория	Практика
1.	Вводное и итоговое занятие	2	2	-
2.	Теоретико–практическая деятельность	7	5	2
2.1	Интегрированное занятие	1	1	-
2.2	Психологическая подготовка	3	3	-
2.3	Тактическая подготовка	3	1	2
3.	Специфическая подготовка	5	1	4
3.1	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
3.2	Натуротерапия	1	-	1
3.3	Креативная деятельность	1		1
4.	Техническая подготовка	17	3	14
4.1	Школа прыжка	13	3	10
4.2	Постановка композиции шоу	1	-	1
4.3	Репетиция	3	-	3
5.	Физическая подготовка	2	-	2
5.1	ОФП, СФП	1	-	1
5.2	Мониторинг	1	-	1
6.	Игровая деятельность	3	-	3
6.1	Игры на внимание	3	-	3
	Всего:	36	11	25

Весь процесс обучения включает в себя 3 этапа:

1. этап: начальное разучивание.

Цель

- сформировать основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Задачи:

- сформировать смысл и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения;
- создавать двигательное представление по изучаемому двигательному действию;
- добиваться целостного выполнения двигательных действий в общих чертах;
- устранить ошибки;

Отсюда следует метод: наглядный + словесный + анализ собственных мышечных и других ощущений. Его продолжительность зависит от степени сложности, техники изучаемого действия, от уровня подготовки учащихся, их индивидуальных способностей, возможности использования эффектов переноса навыков.

2. этап: углубленное разучивание

Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

Задачи:

- уточнить действия в деталях техники;
- добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля;
- устранить мелкие ошибки в технике;

Отсюда следует метод: метод целостного использования действия + зрительную + двигательную наглядность + метод анализа и разбора техники в виде беседы, для углубленного познания техники изучаемого действия.

Средства:

- упражнения для укрепления мышечной системы;
- длительность подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого действия и подготовленности учащегося;
- имитация упражнения;

3. этап: закрепление и дальнейшее совершенствование.

Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Задачи:

- добиться стабильности и автоматизации выполнения навыка двигательного действия.

7.Содержание программного материала

Краткое содержание занятий.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
<ul style="list-style-type: none"> - подгон скакалки под себя: встать на середину скакалки и натянуть скакалку к плечам, сделать узлы в области подмышек плеч, кому как будет удобно. -техника безопасности (уметь ослабить натяжение скакалки, то есть предупредить возможное падение). - физические качества (сила, быстрота, выносливость) и их связь с физическим развитием; - комплекс упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; - комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие прыгучести; - работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
<p>Single rope–. сольный прыжок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скакалку завести за спину, отведя кисти рук на 15-20 см. от бёдер и слегка согнуть руки в локтях, начать вращение руками и кистями небольшим кругом. Скакалка при вращении должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Отрыв от поверхности 2-3 см. Приземление должно быть мягким, не касаясь пятками поверхность, с акцентом на переднюю часть подошвы стопы. <p>Пробегание под вращающейся скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пробегание потоком (один за другим) под скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстроится в колонну на противоположной стороне площадки; - Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поочередно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник. <p>Пробегание поточно на каждый оборот скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник; - Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д. <p>Вход Long rope для исполнения прыжка:</p>

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник;

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время, увеличивая число прыжков;
- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Прыжок через скакалку с промежуточным подскоком:

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку на промежуточном подскоке предыдущего участника;

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время, увеличивая число прыжков;
- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Прыжок через скакалку на левой ноге, на правой ноге:

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник;

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время, увеличивая число прыжков;
- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Прыжок через скакалку с ноги на ногу: с поворотами на 180° или 360°:

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник;

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время, увеличивая число прыжков;
- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Single rope прыжок с вращением назад:

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время, увеличивая число прыжков.

Long rope в паре на одной скакалке:

- Двое одновременно выполняют прыжок через скакалку.

Single rope руками скрестно:

- Накидывание петли вперёд с последующим вращением скакалки и прыжком толчком обеих ног;

- Накидывание петли назад, вращая скакалку назад петлёй.

Комбинированные прыжки через скакалку:

- При каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются.

Вращение Double- Dutch:

- Скакалки в обеих руках вращаются навстречу друг другу.

Double-Dutch – пробегания:

- Пробегание потоком (один за другим) под скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстроится в колонну на противоположной стороне площадки;

- Пробегание под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки; втроём и т.д.;

Прыжок через Single rope и через long rope:

- Выполняют одновременно прыжок через свою вращаемую скакалку и через вращающую партнёрами;

Chinesewheel:

- Двое одновременно вращают и выполняют прыжок через скакалку.

Chinese wheel через long rope:

- Двое одновременно вращая и выполняя прыжок через скакалку, выполняют прыжок через вращаемую скакалку партнёрами.

Long rope всей группой:

- Команды комплектуются из числа кратного трём (6-9-12), которые выполняют то же задание поочередно, не прекращая вращения скакалки (заменяя по очереди, друг друга).

DoubleDutch с прыжком:

- Двое вращают, а третий вбегает под длинную скакалку, делает не менее 3 прыжков и выбегает, не задевая скакалки заменяя одного из своих партнёров (не прекращая

вращения скакалки), давая возможность выполнить прыжки, и заменить третьего участника, который после прыжков вновь должен взяться за скакалку.

Singlerочерез Nula -hoop:

- Обруч в обеих руках вперед наклонно на полу, мах обруча назад, прыжок в обруч и обратно махом обруча вперед.
- Обруч в обеих руках вперед наклонно на полу, мах обруча назад с переводом рук вперед, как при вращении скакалки, прыжок через обруч.
- Поточные прыжки через обруч.

Long rope с вращениями и прыжками через Nula -hoop.

- Обруч в руке, в лицевой плоскости за верхний край, вертикальное вращение на ладони, рука слегка согнута в локтевом суставе, кисть свободна.
- Обруч в руке, в боковой плоскости за верхний край, вертикальное вращение на ладони, рука слегка согнута в локтевом суставе, кисть свободна.
- Горизонтальное вращение на шее, талии.
- Двое вращают, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок через Nula -hoop и выбегают;
- Двое вращают, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок одновременно вращая Nula - hoop и выбегают.

Long rope всей группой:

- Забегая одновременно по 5 человек.

Double - Dutch всей группой:

- Двое вращают, а остальная группа по очереди вбегают под длинную скакалку, делают не менее 3 прыжков и выбегают.
- Двое вращают, а остальная группа по очереди вбегают под длинную скакалку, делают не менее 3 прыжков и выбегают, очередная пара после выполнения прыжков заменяют своих партнёров, вращающих скакалку не прекращая вращения.

Double - Dutch с прыжком и вращением хула-хупа на теле, руках.

- Двое вращают скакалку, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок через Nula -hoop и выбегает;
- Двое вращают скакалку, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок одновременно вращая Nula -hoop на талии, и выбегает.
- Двое вращают скакалку, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок одновременно вращая Nula -hoop на шеи и выбегает.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Беседа - "Травмы в результате упражнений":

- **разрыв менисков** - резкие вращательные (скручивающие). Симптом: стопор колена, опухание вокруг-сустава. Лечение: лёд (холодные примочки), профессиональная медицинская помощь.
- **боковое давление на нерв** в области 3-4 пальца ступни из-за узкой обуви. Симптомы: боль в подъёме стопы, иррадиация боли в концы пальцев. Лечение: холод, мягкая подкладка.
- **воспаление подошвенной фасции** (вдоль длины основания стопы) или разрыв, растяжения. Симптом: боль в основании стопы, ближе к пяточной области. Лечение: стелька - супинатор, лёд, упражнения стретчинга для ахиллова сухожилия и икры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- овладение двигательного навыка рационального исполнения движения.
- освоить технику.

КОМПОЗИЦИОННО - ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Постановка шоу.

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Игры на внимание:
- "Воробьи - вороны";
 - "Внимание";
 - "33".

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- умение осознавать своё поведение и регулировать психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др.
- наличие чувства уверенности в своих силах, умения преодолевать трудности для достижения намеченных целей;
- наличие чувства ответственности за свою жизнь;
- наличие чувства ответственности за свои действия и поступки, сформированность привычки быть честным и порядочным в различных жизненных ситуациях;
- чувство гражданственности и патриотизма, гордости за Родину;
- понимание черт характера окружающих людей, проявление толерантности в отношениях с ними;
- бережное отношение к природе и общественному достоянию, окружающему нас миру;
- умение правильно оценивать свой физический потенциал, ставить перед собой реальные цели и задачи;
- сформированность позитивной "Я- концепции", уважение к себе и другим;
- сформированность навыков социального взаимодействия;
- стремление к профессионализму в любом виде деятельности.
- сформированность разнообразных коммуникативных умений и навыков;

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- комплекс специальных упражнений;
- комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие прыгучести;
- комплекс упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- обсуждение возможности их устранения и предупреждения.
- предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года.
- оперативный контроль за готовностью к выполнению очередного упражнения, осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.
- текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.
- итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон. Данные итогового контроля успешность выполнения ими зачетных требований.

8.Календарно-тематическое планирование 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ознакомительный), школьники

№/№	Тема занятия	ДАТА	Часы
1.	Комплектование группы	05.09	1
2.	Комплектование группы	12.09	1

3.	Вводное занятие. Основы знаний и навыков безопасного поведения на дороге и занятии. Демонстрация учебного фильма "Jump In!". Подгон скакалки под себя.	19.09	1
4.	Отработка техники Single rope(сингл роуп) – сольных прыжков.	26.09	1
5.	Освоение техники пробегания под вращающейся скакалкой; "Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы"	03.10	1
6.	Тест на выявление физической подготовленности; Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.	10.10	1
7.	Освоение техники входа long rope (лонг роуп) для исполнения прыжка. "Травмы в результате упражнений".	17.10	1
8.	Освоение техники прыжка через скакалку с промежуточным подскоком.	24.10	1
9.	Освоение техники прыжка через скакалку на левой ноге, на правой ноге.	31.10	1
10.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие прыгучести;	7.11	1
11.	Освоение техники прыжка через скакалку с ноги на ногу: с поворотами на 180 или 360 градусов.	14.11	1
12.	Освоение техники вращения скакалки Double- Dutch.	21.11	1
13.	Освоение техники Single rope прыжка с вращением назад	28.11	1
14.	Освоение техники long rope вдвоем на одной скакалке.	05.12	1
15.	Комплекс упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; Освоение техники пробегания парами или тройками, держась за руки.	12.12	1
16.	Освоение техники пробегания парами или тройками, держась за руки.	19.12	1
17.	Освоение техники накидывание петли вперёд с последующим вращением скакалки и прыжком толчком обеих ног	26.12	1
18.	Освоение техники накидывание петли назад вращая скакалку назад петлёй.	16.01	1
19.	Освоение техники комбинированных прыжков через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются).	23.01	1
20.	"Физические качества (сила, быстрота, выносливость) и их связь с физическим развитием".	30.01	1
21.	Освоение техники DoubleDutch - пробегания	06.02	1
22.	Освоение техники Chinese wheel(чайниз уилл) - парные	13.02	1
23.	Освоение техники прыжка Single rope и через Long rope.	20.02	1
24.	Освоение техники прыжка Chinesewheel через longrope.	27.02	1
25.	Освоение техники прыжка Long rope всей группой	06.03	1
26.	Освоение техники прыжка Double - Dutch с вращением хула-хупа на теле, руках.	13.03	1
27.	Освоение техники прыжка DoubleDutch	20.03	1
28.	Освоение техники прыжка Long rope с вращениями и прыжками через hula hoop.	27.03	1
29.	Постановка композиции шоу.	03.04	1
30.	Отработка техники композиции шоу.	10.04	1
31.	Отработка техники прыжка Long rope всей группой.	17.04	1
32.	Совершенствование прыжка Long rope всей группой.	24.04	1
33.	Отработка техники прыжка DoubleDutch всей группой.	08.05	1
34.	Совершенствование прыжка DoubleDutch всей группой.	16.05	1
35.	Итоговое занятие.	22.05	1

9.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Словарь с кратким описанием видов деятельности

Skipping — одиночная скакалка.

Singlerope (Сингле роуп) – сольные прыжки.

Rope skipping (Роуп-скиппинг) - одно из популярных средств двигательной активности представляющий традиционные прыжки на скакалке, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками и, которые выполняются индивидуально или в группах.

Chinese wheel (чайниз уилл) - Китайское колесо парные.

Chinese wheel long rope (лонг роуп) - через длинную скакалку

Long rope – (Лонг роуп) Длинная скакалка.



Double dutch (Ддбл –дач) - двойной голландский прыжок через две скакалки: двое скакалки вращают навстречу друг другу.

Hula-hoop (Хула-хуп) - вращение обруча вокруг тела сверху вниз и обратно без помощи рук (движениями корпуса, ног, шеи). Тренирует сердечно - сосудистую,

дыхательную системы и вестибулярный аппарат.

Speed rope (скоростные) – за данное время необходимо выполнить, как можно больше определенного типа прыжков.

Freestyle (фристайл) – когда участники показывают номер со сложными трюками, и где оценивается в первую очередь техническое мастерство.

Team (Командные) – когда команды показывают шоу. Здесь важна в первую очередь зрелищность.

Баттл (NEW!) - в Японии дабл дач стал настолько популярен, что по нему стали проводится баттлы, как в брейке.

10. Оценка достижения планируемых результатов выпускника

Выпускник научится:

- передавать полученные ими знания и умения другим ребятам;
- выполнять двигательные действия комбинаций различной сложности;
- саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Личностные результаты освоения:
 - ✓ развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
 - ✓ формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
 - ✓ формировать ответственное отношение к учению как способности к нравственному самосовершенствованию;
 - ✓ формировать ценности здорового интериоризации безопасного образа жизни;
- Метапредметные результаты универсальных учебных действий учащихся:
 - ✓ **Коммуникативные:**
 - сотрудничеству, совместной деятельности, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
 - потребность познания мира и себя в этом мире:
 - развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
 - ✓ **Познавательные:**
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью;
 - строить логическое рассуждение, умозаключение;
 - ✓ **Регулятивные:**
 - уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые

задачи в тренировочной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной;

• Предметные результаты

- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ✓ раскрывать понятия и термины двигательных действий, применять их в процессе занятий, излагать с их помощью особенности техники упражнений, развития физических качеств;

- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.

11.Оценочные материалы

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации о процессе обучения, а в целях достижения цели, обеспечения качества обучения.

Таблица индивидуальности

	Критерии отбора	Личностно - ориентированный подход
1 Г Р У П П А	Учащийся с ярко выраженной заинтересованностью занятиями и наличием умений и навыков. Удовлетворения этой потребности.	Исходя из индивидуальных особенностей, учащихся ставятся следующие педагогические задачи: обучать новым двигательным движениям, достаточно сложным, но в, то, же время посильным, используя уже приобретенные ими навыки и умения. Как правило, в эту группу входят "лучшие".. Ребята этой группы могут передавать полученные ими знания и умения другим ребятам.
2 Г Р У П П А	Ребята, с ярко выраженным стремлением к занятиям, но не имеющие навыков осуществления этого стремления.	В работе с этой группой целесообразно показывать способы, которые помогли бы сыграть ведущую роль в шоу. Научить их хорошо выполнять двигательные действия. С этой группой следует начинать с накопления опыта.
3 Г Р У	Проявляющие интерес только к отдельным элементам, стилям, но не	Главное в процессе обучения использование их наличие интересов и склонностей, знаний и умений, постепенно подводить их к

п п а	в целом к деятельности и не обладающие достаточными навыками ее осуществления.	удовлетворению участием в занятиях, включать в систему элементы комбинаций различной сложности.
4 г р у п п а	Учащийся, не проявляют большого интереса к занятиям, не обладающие определенными навыками.	<p>В работе с этой наиболее трудной группой целесообразно выявить и нейтрализовать причины их отрицательного отношения к занятиям, необходимо внести соответствующие коррективы в мотивацию, включаю их затем в активную деятельность всей команды.</p> <p>В связи с этим необходимо в процессе занятий ставить как общие, коллективные, так и индивидуальные задачи.</p> <p>Основой методики индивидуального подхода, является целенаправленное педагогическое воздействие с целью включения его в активный поиск новых способов занятий.</p>

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Усвоение программного материала		
Пытлив (а), любознателен (а). Знает и выполняет намного больше программы, способен (а) к самообразованию.	Имеет фрагментарные знания из того, что ему (ей) нелегко дается. В кратковременной памяти могут удерживаться сведения последнего занятия. Изложение мыслей затруднено.	Знаний нет, помнит некоторые движения. Излагать не умеет.
Волевые качества		
Ответственен (а), начатые доводит до конца. В том числе и начатое по собственной инициативе. Самодисциплина, самореализация.	Самоконтроль проявляется только в отношении интересных для него дел или развлекательных мероприятий. Дела, требующие терпения, физического и интеллектуального напряжения, быстро бросает.	Ярко выраженное безволие, нетерпеливость даже в легких делах. С трудом выдерживает физическую нагрузку даже в пределах произвольного внимания (60 -70').
Физический энергопотенциал		
Физически развит (а), Подвижен (а) до гиперреактивности, никогда не устает, энергичен. Работоспособность на высоком уровне.	Процесс работоспособности скачкообразный, зависит от настроения, содержания работы. Активность нестабильна. Внешняя стимуляция похвалы, порицание действуют кратковременно.	Динамика снижена, скорее статичен (а). Энергопотенциал охотнее реализуется в делах не учебного характера.
Умственные способности		

Понимается все с 1го предъявления, иногда схватывает с первого слова. Интуитивен (а), способен додумывать мысль говорящего. Блестящие творческие способности.	Понимание затруднено. Легко и быстро понимает то, о чем был раньше осведомлен (а). Для понимания новой информации требуется повтор. Творчество проявляется иногда.	Как правило, все понимает с трудом, требуются дополнительные разъяснения, повторы наглядности. Творчество не проявляется.
--	---	--

Учитывая особенности учащихся, важно учитывать неврологическую характеристику учащегося и отучать учащихся с опорой на модальность: аудиальное, визуальное, кинестетическое запоминание. Для этого необходимо варьировать обучение во всех трёх модальностях, это помогает не только опираться на его развитую модальность, но и научит использовать менее развитые модальности в процессе обучения.

Правополушарные		Левополушарные
<i>Визуалы</i>	<i>Кинестетики</i>	<i>Аудисты</i>
Наблюдателен	При общении стоит	Разговаривает сам с собой
С трудом запоминает словесные инструкции	Много движений	Говорит ритмически
Живая образная фантазия	Высокая координация движений. Обучается, делая.	Легко отвлекается на шум
Меньше отвлекается на шум	Много жестикулирует	Обучается, слушая
Голос высокий	Голос низкий	Разговорчивый
При разговоре поднимает подбородок вверх	При разговоре опускает подбородок вниз	Хорошо имитирует тон, высоту голоса

Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были длинными по продолжительности, не были однообразными.

В силовых упражнениях предпочтение необходимо отдавать горизонтальным и наклонным положениям, т.к. они разгружают ССС и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений.

При реализации программы ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать способности согласовывать движения своего тела. Педагогу необходимо учитывать темп выполнения упражнения, чем он выше, тем меньшее количество раз упражнение должно выполняться.

Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого учащегося соответствующие методы и методические приёмы обучения. Большое значение имеет и чёткая градация физической нагрузки.

В зависимости от педагогических задач занятия могут быть: обучающими, тренировочными, контрольными, восстановительными или составительными. Однако чаще всего проводятся смешанных типов занятия:

- * обучающее - тренировочные,
- * тренировочно - контрольные,
- * восстановительно - составительные,
- * контрольно- игровые.

12. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На занятиях используются современные образовательные технологии,

отражённые в принципах:

группа	название принципов	сущность принципов
Дидактические принципы	Актуальности	Отражает педагогическую целесообразность реализации учебного процесса.
	Доступности и последовательности	Построение обучения от простого к сложному.
	Связи теории с практикой.	Сочетание теоретических знаний с практическими умениями и навыками.
	Межпредметности	Использование знания терминологии иностранных языков, биологии, медицины.
	Предъявления требований	Воспитывающего обучения, социальности, активности учащихся, систематичности, индивидуализации, прочности, прогрессирувания.
Спортивно - тренировочные	Фасцинации (очарование)	Развитие интереса к процессу движений и двигательных действий. Сотворчество - важнейший регулятор очарования.
	Синкретичности (соединение, объединение)	Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия.
	Творческой – креативной направленности	Самостоятельно создают новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности.
	Повышения требований	Величина оптимальная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их.
	Волнообразности динамики нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок.
Методические принципы:	Сопряженность	Поиск, путей экономизмами процесса, решение одновременно нескольких задач, например, позволяющих сочетать техническую и физическую подготовку.
	Моделирования	Широкое использование различных вариантов моделирования состязательной деятельности в процессе занятия.
	"Опережения"	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.
	Соразмерности	Оптимальное, сбалансированное развитие физических качеств.

По Карпенко Л.А.; Л.Д.Глазырина, В.А. Овсянкин

13.ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Методы	Методические приёмы	Примечание
1. Словесный	Команды и распоряжения	Эффективные эмоциональные сигналы
	Указания и инструктаж.	Максимально кратко и точно.
	Описания и объяснения	Объяснения предпочтительнее описания.
	Убеждение и принуждение	Убеждение предпочтительнее принуждения.
	Самоотчеты и самооценки Лекции и беседы.	Эффективны графические отчёты.
2 Наглядный	Показ педагога.	Виды показа: целостный, фрагментарный
	Фото и видео показ.	Имитирующий, контрастный, разноракурсный.
3. Практический	Стандартного и переменного движения	Меняются условия и количественные компоненты движений.
	Групповой	Приобретение жизненно-важных навыков.
	"Фристайл"	Свободное повторение и выполнение под музыку.
	"Спирали"	Взаимно обогатить свой опыт.
	"Вертушки"	Каждый член объединения может попробовать себя в роли педагога.
	Импровизации.	Действие не осознанное и не подготовленное заранее, так сказать, на экспромт.
	Целостного и расчленённого движения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
	Игровой, круговой и состязательный	По принципу: кто больше, дальше, лучше;
4. Помощи	Физической помощи: - педагога; - самоучащегося;	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения;
	Ориентировочной помощи: Визуальная	Виды: Зрительные ориентиры;
	Аудийная;	Музыка, звуковые сигналы (хлопки, счёт);
	Тактильная.	Материальные ограничители;
5. Идеомоторный	Представление	При разучивании, отработке, перед оценкой;
	Мысленное воспроизведение	В период вынужденной неподвижности;
	Мысленная тренировка	В период вынужденной неподвижности;
6. Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

Карпенко Л.А.; Л.Д.Глазырина, В.А. Овсянкину
Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий, так как повышают общую работоспособность и оказывают и избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей учащихся.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать на следующие группы:

для мышц рук и плечевого пояса;



для мышц шеи и туловища;

для мышц ног;

для мышц всего тела.

Общеразвивающие упражнения используют в виде комплексов движений. Схема построения комплекса бывает различной. Чаще всего комплекс начинают с упражнений в потягивании, затем дают 2-3 упражнения для мышц ног, туловища и рук, и упражнения для тех же групп мышц, но более интенсивные по нагрузке. Далее включают упражнения, оказывающие общее воздействие (бег, прыжки, приседания), и упражнения, способствующие улучшению осанки и подвижности.

Физическая подготовка

Физическая подготовка необходима для:

1. Всестороннего развития организма учащихся.
2. Укрепления опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствования деятельности вегетативной и центральной нервной систем и вестибулярной функции.
3. Укрепление здоровья и повышение работоспособности.
4. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники двигательных действий и исполнение их с требуемым качеством: амплитуды, скорости, силы и др.

Тактическая подготовка

Тактическое обучение заключается в технической подготовке исполнителей творчества и организованного выполнения замысла, от принятия правильного тактического решения.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: беседах, видео просмотрах, разборе просмотренных выступлений и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приёмам осуществляется во время составления шоу программы, на занятиях, во время выступлений.

Полезны также так называемые "тактические учения". Они могут проводиться как цикл занятий или эпизодически встречаться в занятии.

Техническая подготовка

Для овладения техникой прыжка, вращения скакалки необходимо сформировать знания, умения и навыки, позволяющие с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою

индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью шоу в единстве с командой и обеспечить дальнейший рост мастерства. Достичь цели технической подготовка можно при:

1. Содействие формированию системы специальных знаний о рациональной технике элемента, движения требований к их исполнению.
2. Содействие всех - значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических.
3. Составление композиций, эффективно отражающих и совершенствующих мастерство.
4. Содействие формированию широкого круга разнообразных двигательных умений навыков.

Психологическая подготовка

Психолого- педагогическое обеспечение программы

В общей системе подготовки к достижению высоких результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка -это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на содействие формирования умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи. В системе психологической подготовки принято выделять:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к занятиям;
- психологическую подготовку к состязаниям;

Психологическая подготовка учащихся осуществляется на основе их индивидуальных особенностей:

1. темперамента;
2. уровень их физиологической подготовленности (важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств);
3. анатомио-физиологические особенности (возрастные изменения подвержены очень существенным индивидуальным отклонениям);
4. интересы, выстраивая систему занятий таким образом, чтобы деятельность была эффективной и плодотворной.

Поэтому прежде чем приступить к выбору конкретных средств и методов этой подготовки, необходимо составить психологическую характеристику учащегося, так как она связана с процессом совершенствования психики. Темперамент индивидуально-своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют тип темперамента.

В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента.

Особенности темперамента в реализации системно - деятельностного подхода в обучении и воспитании

Знание особенностей темперамента является обязательной составной частью индивидуального подхода, и определяет метод работы.

Сангвиник - человек с заметной психической активностью, быстро отзывающийся на окружающие события, стремящийся к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности, живой, с выразительной мимикой и движениями, экстраверт. С ним можно организовать активный по темпам учебный процесс, наполняя его практической деятельностью. Его самостоятельная работа должна постоянно контролироваться. Необходимо поддерживать и развивать у него чувство ответственности. У них присутствует некоторая поверхностность, отвлекаемость, несобранность, неустойчивость в интересах. Иной сангвиник оказывается в жизни верхоглядом, потому что все ему даётся легко, и он подчас серьёзно не вникает в дело.

Холерик - человек очень энергичный, способный отдаваться делу с особой страстностью, быстрый и порывистый, склонный к бурным эмоциональным всплескам и резким сменам настроения, со стремительными движениями. Его тяготит медленный ход занятий. Возможны затруднения в переключении внимания, он, скорее, экстраверт. Не совсем правильное построение и темп занятий могут вызвать у него недисциплинированность. Педагогу нужно овладеть активностью холерика, изменяя импульсивность, неустойчивость, которая нередко могут породить раздражительность, злобу, зависть, суметь управлять ею, использовать особенности его темперамента для организации на занятиях живой беседы.

Флегматик - менее способен быстро охватить учебный материал, т.к. не успевает за быстрым темпом занятий. Рассчитывает больше на самостоятельную работу, на повторение. Под влиянием воспитания, условий жизни может быть исключительно работоспособным или наоборот ленивым. Флегматик - человек невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и настроением, постоянством и глубиной чувств, равномерностью действий и речи, со слабым внешним и новым выражением душевных состояний. Как правило, он трудно сходится людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Меланхолик – очень чувствителен к условиям занятий: упрёк педагога, неправильный тон, насмешка товарищей отрицательно влияет на восприятие и усвоение учебного материала. Воспитанный в духе правильного отношения к себе, к товарищам, к труду может быть душевным, добросовестным. Им нужны более благоприятные условия для занятий и внимание старших и товарищей. Они остро переживают ответственность за выполнение своих обязанностей, способны целиком сосредоточиться на порученном деле, добросовестны, глубоко понимают переживания других, преобладает тормозная реакция. Жесты и движения неуверенные. При выборе решения колеблются, а приняв решение, сомневаются в его правильности. Меланхолик человек впечатлительный, с глубокими переживаниями, легкоранимый, но внешне слабо реагирующий на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенностью речи. Большинство меланхоликов интроверты.

При любом темпераменте есть опасность развития нежелательных свойств:

- ✓ у сангвиника – распыленность интересов;
- ✓ у холерика – несдержанности, резкости;
- ✓ у флегматика – вялости, безучастности к окружающему;
- ✓ у меланхолика – нытиком, пессимистом, замкнутости, неуверенности, чрезмерной застенчивости.

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики учащегося.

Опыт крупных международных и всероссийских фестивалей - конкурсов показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот учащийся, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще

становятся причиной досадных поражений на фестивалях - конкурсах, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: толерантность, товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественная активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Морально - нравственные качества можно представить себе, как: организованность, исполнительность, личная ответственность, дисциплинированность, честность, скромность, стыдливость, уважительность, чувство долга, коллективизм.

Волевых качеств: целеустремленности, инициативности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки, терпеливости и самообладания, состоятельности, эмоциональной устойчивости, уверенности в своих силах независимости и самостоятельности, принципиальности, включающую в себя убежденность, энтузиазм, гуманизм, патриотизм, интернационализм, способности саморегуляции психологического состояния, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся психологические трудности, умение «бороться» с самим собой. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы в соревновательных условиях не испытывал учащийся потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время занятия учащийся и педагог стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с физическими качествами. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему учащегося. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение учащегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств.

7. Репетиция волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с репетициями моральных качеств.

Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости

Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет учащемуся преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления учащихся превысить разумный предел;

применяется также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют физическое действие и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у учащихся снижается. Здесь имеет место стремление учащегося поддержать свой престиж перед товарищами.

Упражнения для выработки правильной осанки

На каждом занятии особое внимание уделяется воспитанию силы и выносливости тех мышц, которые обеспечивают человеку рациональную осанку — основу правильного взаимоотношения внутренних органов во время ходьбы, стояния, сидения или даже лежания.

ИП: стоя спиной к стене.

1. Принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова приподнята, плечи немного опущены и отведены назад, лопатки прилегают к спине. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер. При этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову — вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).

4. Положить руки за голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох). Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять и в ИП сидя.

5. Принять правильную осанку. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, снова принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

6. Принять правильную осанку, сделать два три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку. Это упражнение, как и предыдущее, можно делать с закрытыми глазами.

7. Принять правильную осанку, сделать один два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища — обвиснуть. Выпрямиться, проверить осанку, исправить дефекты.

8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3—5 секунд, вернуться в ИП. Все эти упражнения можно усложнить — выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

ИП: стоя.

1. Принять правильную осанку. Присесть сохраняя прямое положение головы и спины, разводя колени в стороны, не отрывая пяток от пола. Медленно встать, проверить правильность осанки, исправить дефекты.

2. Поле на голову мешочек с песком, принять правильную осанку. Присесть, голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешочек. Вернуться в ИП, проверить осанку.

3. Упражнение с партнером: стоя лицом друг к другу с мешочками на голове, перебрасывать мяч друг другу (снизу или от груди). Сохранять правильную осанку, стараться не уронить мешочек с головы.

ИП: лежа на спине.

1. Прижать область поясницы к полу, приподнять голову и плечи, проверить правильность расположения тела.

2. Вытянуть руки вперед, перейти в положение, сидя, сохраняя спину прямой. Согнуть ноги в коленях, встать, сохраняя правильную осанку.

3. Согнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу. Одновременно прижать к полу область поясницы. Вернуться в ИП. Повторить упражнение с другой ногой. Приподнять голову, проверить положение тела.

4. Принять правильное положение, проверить его, подняв голову и плечи. Перевернуться бревнышком на живот, приподнять голову и плечи, согнуть руки в локтях, кисти поднести к плечам ладонями вперед (крылышки). Лечь на живот, перевернуться бревнышком на спину. Проверить и исправить положение тела.

5. "Крылышки" очень популярное упражнение для укрепления мышц, притягивающих крыловидные лопатки к спине. При этом следует лопатки свести, опустить вниз и прижать к спине, плечи отвести назад и опустить вниз. Руки в плечевых и локтевых суставах должны быть максимально согнуты, а лучезапястные суставы и пальцы выпрямлены. Руки от подмышек до кончиков пальцев должны находиться в одной плоскости с верхней частью туловища. Голова расположена прямо, затылок и верхняя часть спины на одной прямой. Удержать такое положение нелегко, хочется расслабить

мышцы между лопатками, свести плечи, растопырить локти в стороны и отвести их назад, повыше поднять голову. Но пользы от неправильно выполненного упражнения не будет. Лучше один раз несколько секунд продержаться в правильной позе, чем много раз и подолгу делать упражнение неправильно.

ИП: сидя.

1. Прислониться спиной к стене, принять правильную осанку: смотреть прямо перед собой, подбородок поднят, затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стене, плечи на одном уровне, вес тела поровну распределен между ягодицами, ноги согнуты в суставах под прямым углом. Проверить правильность осанки с помощью зеркала или партнера.
2. Сесть прямо. Последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, спины и живота. Закрывать глаза и принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить осанку.
3. Сесть прямо, положить на голову мешочек с песком. Встать, сделать один, два шага вперед, вернуться назад, сесть. Удерживая правильную осанку, не дать мешочку упасть.
4. Ходьба с мешочком на голове: с выполнением дополнительных заданий: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, боком, скрестным и приставным шагом.



Теоретико - практическая деятельность

Травматизм. Профилактика травматизма

1. Травмы, как результат падения (споткнулся о край коврового, линолеумного покрытия, шнур, сумку, обувь, полотенце); удар о посторонние предметы (стулья, оборудование).

Лечение: стелька-супинатор, лед, упражнения стретчинга для ахиллова сухожилия.

2. Травмы, как результат упражнений:

а) недостаточная гибкость;

б) травмы, вызванные перегрузкой:

бурсит - воспаление суставной сумки;

тендинит - воспаление сухожилия;

растяжение связок, сухожилий, мышц;

разрыв менисков:

Симптом: стопор колена, опухание вокруг сустава.

Лечение: лед (холодные примочки), профессиональная медицинская помощь.

в) невралгия - боковое давление на нерв в области 3 4 пальца ступни из-за узкой обуви.

Симптомы: боль в подъеме стопы, иррадиация боли в концы пальцев.

Лечение: холод, мягкая подкладка.

е) подошвенный фасцит - воспаление подошвенной фасции (вдоль длины основания стопы) или разрыв, растяжения.

Симптом: боль в основании стопы, ближе к пяточной области сухожилия и икры.

Воспитательная работа

Возрастание роли образования как средства воспитания учащихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в социуме. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно дополнительно – образовательная деятельность, которая представляет в себе большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и фестивалей - конкурсов. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи обучения и воспитания.

Важно с самого начала занятий воспитывать дисциплинированность и спортивно-трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками, и конкурентоспособность. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих учащихся, что успех во всём зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Процесс занятий с учащимися приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области образования многих дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе ознакомительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и тренировку основных двигательных умений и навыков.

Ведущее место в формировании нравственного сознания, учащегося принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося выражением положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Строгое соблюдение правил занятий, четкое выполнение указаний педагога - отличное поведение на занятиях, в ДДТ, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, выступлений. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Коллектив объединения является важным фактором нравственного формирования личности. Учащиеся в коллективе развиваются всесторонне (нравственном, умственном и физическом отношении), где возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между соперниками.

При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно организовывать походы и посещение бассейнов, вечера отдыха и поездки, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления волевых качеств на занятиях используются необычные волевые "напряжения". Поэтому, основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий.

Систематические занятия и выступления являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у учащихся.

14. Список литературы

1. Баранцев С.А., Береуцин Г. В., Довгань Г.И., Столяк И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя Под ред. А.М. Шмелина -М.: Просвещение, 1990.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
3. Володченко В.Ю. Игры нашего двора: Сборник/ Худож. И.В. Челмодеев М.: Дом,1998.
4. Глазачев О.С. Индивидуальные особенности психофизических функций первоклассников в процессе их адаптации к школе // Физиология человека. - 1992. - Т. 18. - № 6. - С. 116-124.
5. Глей Берман А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глей Берман – М.; ФиС, 2007 – 234 с.
6. Если хочешь быть здоров: Сборник/Сост. А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2005.