

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА БУЗУЛУКА  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования «Мини-футбол»

Класс – 5-6

Количество часов - 68

**БУЗУЛУК**

2024 – 2025 уч. год

# Содержание

<b>I. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Уровень освоения программы.....	3
1.3. Актуальность программы .....	3
1.4. Отличительные особенности программы .....	4
1.5. Адресат программы.....	4
1.6. Объем и сроки освоение программы.....	4
1.7. Формы организации образовательного процесса.....	5
1.8. Режим занятий .....	5
2. Цель и задачи программы.....	6
3. Содержание программы .....	7
3.1. Учебный план .....	7
3.2. Содержание учебного плана .....	7
4. Планируемые результаты .....	8
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>11</b>
1. Календарный учебный график.....	11
2. Условия реализации программы.....	13
3. Формы аттестации/контроля .....	14
4. Оценочные материалы.....	14
6. Список литературы .....	16
7. Приложение .....	17

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. Пояснительная записка**

1.1. Направленность программы  
Физкультурно-оздоровительная.

1.2. Уровень освоения программы

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Реализация программы «Мини-футбол» (далее «футбол») на данном уровне освоения предполагает удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.3. Актуальность программы

Футбол – это народная игра. В футбол играют с юных лет и до преклонного возраста. Футболом в России занимаются около 4 миллионов человек. Футбол – ситуационная атлетическая игра, включающая в себя элементы единоборств. Она способствует развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, воспитывает чувство товарищества и дружбы. Во время матча каждый игрок имеет возможность проявить свои самые лучшие качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели. Поскольку тренировки и соревнования проходят круглый год, в самых различных, нередко резко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, это игра способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей. В тренировке по другим видам спорта футбол (или отдельные упражнения из футбола) часто использует в качестве дополнительного вида спорта. Это вызвано тем, что футбол благодаря своему особому воздействию на физическое развитие спортсмена может способствовать успешной подготовке в избранной спортивной специализации. Игра в футбол может служить хорошим средством ОФП. Разнообразный бег с изменением направлений, прыжки, богатство самых различных эстафет с мячом и без мяча, удары, остановки ведения мяча,

проявления максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специализации. Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха. Соревнования по футболу являются важным средством массового вовлечения трудящихся в систематические занятия физической культурой, необходимым условием повышения спортивного мастерства, выполнения нормативов и требований Единой всероссийской спортивной квалификации. Популярность спортивных игр делает футбол могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись футболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности броска. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так спортивные игры открывают доступ к регулярным занятиям спортом. Прививается любовь к спорту, развиваются чувство коллективизма, чувство ответственности, навыков культурного поведения, дружбы.

#### 1.4 Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

#### 1.5 Адресат программы

Изучение футбола в рамках дополнительного образования предназначено для обучающихся 5-6 классов с целью создания условий для формирования устойчивого и познавательного интереса к физической культуре и спорту.

#### 1.6. Объем и сроки освоение программы

Программа рассчитана на 68 ч., 2 ч. в неделю в группе из 20 обучающихся 5-6 классов.

### 1.7. Формы организации образовательного процесса

Программа предусматривает работу детей в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей. Занятия проводятся по 1 академическому часу в неделю в 5-6 классах в спортивном зале и на спортивной площадке. Самостоятельная работа включает в себя обучение по средствам интернет ресурсов, учебной литературы. Посещение мастер-классов и привлечение именитых спортсменов к тренировкам.

Формы учебных занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

### 1.8. Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии со следующим расписанием:

Вторник 19:00-19:45

Суббота 11:15-12:00

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в футбол.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий, оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

#### 3.2. Содержание учебного плана

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	2	2	0
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся. Общефизическая подготовка	30	2	28
3	Совершенствование тактики и техники игры в футбол при помощи двусторонней игры. Специально-физическая подготовка.	36	2	34
4	Итого	68	6	66

## 4. Планируемые результаты

**Цель программы:** овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

Задачи первого года обучения

### 1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приема и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

### 2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### 3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий,
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### **-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Футбол» это не только овладение техникой

и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

## **Предполагаемые результаты**

**По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:**

- основы истории развития футбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в футбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять передачи мяча.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Правила игры в футбол.	2		
2.	Разминочный бег. ОРУ. Упражнение для развития скорости. Техника передвижения игрока. Правила игры в футбол.	2		
3.	ОРУ. Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2		
4.	Обманные движения. ОРУ. Различные виды пасов.	2		
5.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	2		
6.	Удар внутренней стороной стопы.	2		
7.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		
8.	ОРУ. Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	2		
9.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	2		
10.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	2		
11.	ОРУ. Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	2		
12.	ОРУ. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Удары по мячу ногой, головой.	2		
13.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	2		
14.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2		
15.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в	2		

	плечо.			
<b>16.</b>	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.	2		
<b>17.</b>	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	1		
<b>18.</b>	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	2		
<b>19.</b>	ОРУ. Тактические действия в нападении.	2		
<b>20.</b>	ОРУ. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Удары по мячу ногой, головой.	2		
<b>21.</b>	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	2		
<b>22.</b>	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	2		
<b>23.</b>	Беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам.	2		
<b>24.</b>	Позиции игроков на поле.	2		
<b>25.</b>	Силовая подготовка.	2		
<b>26.</b>	Ведение мяча, удары, повороты.	2		
<b>27.</b>	Передача мяча, приём мяча.	2		
<b>28.</b>	Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	2		
<b>29.</b>	Передача мяча, приём мяча.	2		
<b>30.</b>	Особенности позиций.	2		
<b>31.</b>	Игра по упрощённым правилам.	2		
<b>32.</b>	Ловля мяча.	2		
<b>33.</b>	Ведение мяча, удары, повороты.	2		
<b>34.</b>	Тактические действия в нападении.	2		

## 2. Условия реализации программы

Развитие системы дополнительного образования детей зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, материально-технического, программно-методического, психологического характера.

Организационно-педагогические условия направлены на развитие системы дополнительного образования детей в учреждении и способствуют созданию единого воспитательного и образовательного пространства. Для этого ежегодно анализируется социокультурная ситуация, учитываются интересы и потребности детей и их родителей (законных представителей) в дополнительном образовании. Важно также учесть особенности учреждения, его приоритетные направления работы, основные задачи, которые оно призвано решать, а также сложившиеся традиции, материально-технические и кадровые возможности.

Данные условия способствуют возможности взаимопроникновения, интеграции основного и дополнительного образования детей.

Занятиями по программам дополнительного образования охвачены дети в возрасте от 11 до 13 лет. Каждый ребенок может заниматься в одной или нескольких группах. Однако в соответствии с СанПиН, посещение ребенком занятий более чем в 2-х объединениях (секций, студий и т.д.) не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Учебный год в объединениях дополнительного образования начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года.

В МОБУ «ООШ №5» созданы необходимые условия для организации дополнительного образования:

**Кадровые условия** – направлены на профессиональный рост педагогов дополнительного образования. Поддерживается творческое сотрудничество педагогов дополнительного образования с учителями-предметниками, классными руководителями, совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, дидактических, общекультурных).

**Психологические условия** направлены на создание комфортной обстановки, и, в частности, в рамках дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагога. Об успехах в области дополнительного образования Учреждения информируются все участники образовательных отношений.

**Материально-технические условия** обеспечивают:

1. Возможность достижения обучающимися определенных результатов;

2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, требований пожарной и электробезопасности, охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников.

### **3. Формы аттестации/контроля**

Специфика деятельности в учреждении дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм педагогического контроля/аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, но необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Наиболее эффективными формами аттестации обучающихся по программе дополнительного образования «Футбол» являются:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

### **4. Оценочные материалы**

Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Тематическая викторина.

Вопрос 1. Из сколько «таймов» состоит игра футбол? –

Вопрос 2. С какого года футбол входит в программу Олимпийских игр?

Вопрос 3. Кто является изобретателем этой игры?

Вопрос 4. Какого цвета карточки в футболе и что они означают?

Вопрос 5. Мяч, забитый в свои ворота называется..?

Вопрос 6. Кто кроме игроков играющих команд имеет право находиться на поле?

## **5. Методические материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городских соревнованиях по футболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **6. Список литературы**

1. МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. Автор: С.Н. Андреев. Издательство "СПОРТ" (2020 г.). 471 стр. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г
2. "Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)". Авторы: Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. Издательство: "Спорт", 2019 год. 76 с.
3. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР». (Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
4. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.

## **7. Приложение 1.**

### **Возрастные и психологические особенности обучающихся**

Подростковый возраст - это возраст от 11 до 15 лет, что соответствует возрасту учащихся 5-9 классов.

Подростковый возраст называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход (от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости). Переход к взрослости пронизывает все стороны развития подростка: и его анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие – и все виды его деятельности.

В подростковом возрасте серьезно изменяются условия жизни и деятельности школьника, что приводит к перестройке психики, ломке старых сложившихся форм взаимоотношений с людьми.

Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большой силой и трудностью в их управлении. Подростки отличаются большой страстностью в их проявлении и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабостью самоконтроля, резкость в поведении. Подросткам свойственно бурное проявление своих чувств. Если они чувствуют малейшую несправедливость к себе, они способны взорваться, хотя потом могут сожалеть об этом. Эмоциональные переживания подростков приобретают большую устойчивость. Нередко чувства подростка бывают противоречивы. Очень важно, чтобы эти противоречия разрешались в пользу положительных, общественно значимых чувств.

Учение для подростка является главным видом деятельности. И от того, как учится подросток, во многом зависит его психическое развитие, становление его как гражданина. Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большой силой и трудностью в их управлении. Подростки отличаются большой страстностью в их проявлении и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабостью самоконтроля, резкость в поведении.

Значение конкретно - образных компонентов мышления сказывается и в то, что в ряде случаев воздействие непосредственных чувственных впечатлений оказывается сильнее воздействия слов (текста учебника, объяснения учителя). В результате происходит неправомерное сужение или расширение того или иного понятия, когда в его состав привносится яркие, но несущественные признаки. Случайно запечатлевшиеся иллюстрации в учебнике, наглядном пособии, кадры учебного кинофильма.

Развитие наблюдательности, памяти, внимания. В процессе учения подросток приобретает способность к сложному аналитико-синтетическому восприятию (наблюдению) предметов и явлений. Восприятие становится плановым, последовательным и всесторонним. Подросток воспринимает уже

не только то, что лежит на поверхности явлений, хотя здесь многое зависит от его отношения к воспринимаемому материалу – и ученик поражает поверхностностью, легковесностью своего восприятия. Подросток может смотреть и слушать, но восприятие его будет случайным.

Существенные изменения в подростковом возрасте претерпевают память и внимание. Развитие идет по пути усиления их произвольности. Нарастает умение организовывать и контролировать свое внимание, процессы памяти, управлять ими. Память и внимание постепенно приобретают характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

В учении формируется общие интеллектуальные способности, особенно понятное теоретическое мышление. Это происходит за счет усвоения понятий, совершенствования пользоваться ими, рассуждать создает хорошую базу для последующего развития умений и навыков в тех видах деятельности, где эти знания практически необходимы.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности учащихся, включающие умения вступать в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В труде идет активный процесс становление тех практических умений и навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей

## **Приложение 2.**

### **Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз при дистанционной форме обучения**

Приложение 5  
к СанПиН 2.4.2.2821-10

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

**Приложение 3.**  
**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения**

Приложение 4  
к СанПиН 2.4.2.2821-10

● ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

● ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

● ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

- ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

*1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

*4. Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

- Физкультминутка общего воздействия.

#### 1 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. **3-4** – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, **1** – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. **2** и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. **1** – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, **2** – приставить ногу,

руки вверх-наружу, **3-4** – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### 2 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. **3-4** – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. **1-3** – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. **4** – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. **1** – с шагом вправо руки в стороны. **2** – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. **4** – и.п. **1-4** – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

### 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, **1** – руки назад. **2-3** – руки в стороны и вверх, встать на носки. **4** – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. **1** – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. **2** – и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

### 4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. **1-4** – восьмеркообразные движения руками. **5-8** – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. **1-3** – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. **4** – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. **1** – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. **2** – руки вверх. **3** – руки за голову. **4** – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

● Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

