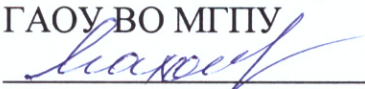


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт непрерывного образования

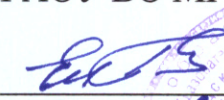
СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 Д.А. Махотин
Протокол № 3 от 26 февраля 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ

 Е.Н. Геворкян
«26» 02 2018 г.

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации

**Здоровьеразвивающие технологии физической культуры
в начальной школе**

(72 часа)

Автор:

Иванченко А.А.,
директор «Института системного развития
государства, бизнеса и человека», д-р
филос. наук

Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"

1.1 Цель реализации программы – совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности педагогов в области сохранения и укрепления здоровья детей на занятиях физической культурой в начальной школе, в соответствии с ФГОС.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат 44.03.01		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Готов к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	ОПК-4		
2.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	ОПК-6		
3.	Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК -2		
4.	Готов использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	ПК-11		

1.2. Планируемые результаты обучения:

№	Знать/Уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат 44.03.01		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Знать основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования: федеральные	ОПК-4		

	государственные образовательные стандарты общего образования, нормативно-правовые документы в контексте задач охраны здоровья школьников. Уметь мотивировать учащихся на успешное обучение, активное участие в занятиях физической культурой и самостоятельное выполнение физических упражнений, согласно программе ЗРФК и ФГОС			
2.	Знать особенности гармоничного физического развития детей 6-11 лет при реализации программы ЗРФК Уметь мотивировать учащихся на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию	ПК -11		
3.	Знать здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие технологии физической культуры, применяющиеся в начальной школе по программе ЗРФК Уметь внедрять здоровьеразвивающие технологии физической культуры в учебный предмет «Физическая культура»	ПК-2		
4.	Знать о проблемах формирования здоровья школьников. Основы здоровья и здорового образа жизни. Решение проблем здоровья детей посредством здоровьеразвивающей физической культуры (ЗРФК). Уметь проводить мониторинг физического состояния детей; формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, питании, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей	ОПК-6		

1.3. Выполняемые трудовые действия:

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
-----------------------------	--	-----	-------------------

Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях в системе дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	Осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования.
	Воспитательная деятельность	А/02.6	Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера
	Развивающая деятельность	А/03.6	Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу

1.4. Категория обучающихся (слушателей):

- уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – начальное общее образование

1.5. Форма обучения: очная

1.6. Режим занятий, срок освоения программы:

- режим аудиторных занятий – 6 часов в день, один раз в неделю
- срок освоения программы – 72 часа.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Интерактивные занятия и пр.	
	Базовая часть				

1.	Государственная политика в образовании в контексте проблемы здоровья подрастающего поколения Актуальность оценки физического развития детей в начальной школе. Комплексный подход к здоровью детей.	10	6	4	
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). Комплексный системный подход к здоровью и физкультурному образованию.	4	2	2	
1.2	Нормативно-правовые документы в контексте задач охраны здоровья школьников. Проблемы формирования здоровья детей в школе. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	2		
1.3	Актуальность оценки физического развития детей в начальной школе. Здоровьеразвивающая физическая культура (ЗРФК) для формирования здоровья и здорового образа жизни.	2	2		
1.4	Система мотивации учащихся на укрепление здоровья. Содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению и активному участию в занятиях физической культурой и самостоятельное выполнение физических упражнений, согласно программе ЗРФК.	2		2	
	Профильная часть (предметно-методическая)				
2.	Целевые задачи, структура построения и организация занятий здоровьеразвивающей физкультуры в начальной школе для эффективного обеспечения и развития здоровья детей	24	4	20	
2.1	Структура здоровьеразвивающей физической культуры. Вводная и подготовительная части ЗРФК	2		2	
2.2	Основная часть ЗРФК. Гимнастика в начальной школе с использованием методики здоровьеразвивающей физкультуры. Комплексы упражнений на осанку, зрение, дыхание, мимику лица, равновесие, координацию.	6		6	

2.3	Разминка 2. Значение гибкости и ловкости. Комплексы упражнений на развитие гибкости и ловкости	2		2	
2.4	Организация занятий ЗРФК для обучающихся разных групп здоровья. Комплексы упражнений на развитие силы и динамичности	10	4	6	
2.5	Ряд системных выводов и обобщений по структуре занятий ЗРФК в начальной школе. Современное материально-техническое обеспечение занятий здоровьеразвивающей физической культуры.	4		4	
3.	Целевые задачи и структура построения занятий здоровьеразвивающей физической культуры в 1-ом и 2-ом классах начальной школы.	8	4	4	
3.1	Адаптация в школе. Особенности физического развития детей 6-8 лет. Современные представления о состояниях утомления и переутомления обучающихся.	2	2		
3.2	Программа здоровьеразвивающей физкультуры для 1-х и 2-х классов. Возможности ЗРФК для профилактики гиподинамии школьников. Здоровьеразвивающие игры. Взаимодействие школы и семьи.	2		2	
3.3	ЗРФК для гармоничного физического развития детей. Оценивание обучающихся при выполнении контрольных упражнений. Организация мероприятий, приглашение родителей. Типовой комплексный урок ЗРФК для учащихся 1-го класса	4	2	2	
4.	Занятия здоровьеразвивающей физической культурой в 3 - 4 классах.	6	4	2	
4.1	Физиологические особенности детей 9-11 лет.	2	2		
4.2	Программа здоровьеразвивающей физкультуры для детей 3- 4 классов.	2	2		
4.3	Учебно-методическое обеспечение здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего образовательного процесса. Типовой комплексный урок ЗРФК для учащихся 3-4 класса	2		2	

5.	Показатели, нормы и система мотивации, стимулирования, оценки, мониторинг здоровья и усвоения детьми упражнений здоровьеразвивающей физической культуры.	10	4	6	
5.1	Принципы здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей педагогики. Показатели и нормы здоровья	4	4		
5.2	Система стимулирования: конкурсы, соревнования, оценки владения упражнениями ЗРФК. Оценочная система.	4		4	
5.3	Мониторинг физических способностей детей. Системный индивидуальный и типовой дифференцированный подход.	2		2	
6.	Физическая культура в контексте формирования здорового образа жизни. Комплексы основных упражнений ЗРФК	12	2	10	
6.1	Подготовительный раздел. Построение, разминка, цели и социально-психологическое стимулирование детей к занятиям. Изучение правильного питания на уроках физкультуры.	2	2		
6.2	Формирование здоровой осанки. Статическая гимнастика. Организация внеурочной физкультурной работы с детьми в интересах их здоровья.	4		4	
6.3	Танцы и их значение для детей в начальной школе. Танцевальные комплексы упражнений. Профилактика травматизма на занятиях ЗРФК.	4		4	
6.4	Мастер-класс «Урок физической культуры по методике ЗРФК» в Красногорском ГОБУ Гимназия №2.	1		1	
	Тестирование (Приложение 1).	1		1	Выходное тестирование
	Итоговая аттестация	2		2	Зачёт (Защита проектной работы)
	Итого:	72	24	48	

2.2. Календарный график

Календарным графиком является расписание учебных занятий, которое составляется и утверждается для каждой учебной группы.

2.3. Рабочая программа

№ п/п, Наименование темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1. Государственная политика в образовании в контексте проблемы здоровья подрастающего поколения. Актуальность оценки физического развития детей в начальной школе. Комплексный подход к здоровью детей. Система мотивации.		
Тема 1.1. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). Комплексный системный подход к здоровью и физкультурному образованию.	Лекция, 2 часа	Рассматривается система образования, как широкая и многофункциональная социальная сфера, призванная наряду с обучением, воспитанием и развитием выполнять функции здоровьесбережения, обеспечения безопасности, социальной защиты, культурного сохранения и воспроизводства, определяя пути развития общества. Цели, задачи и приоритетные направления модернизации школьного образования в России. Необходимость и обоснованность введения ФГОС школьного образования. Целостной основой для «Здоровьеразвивающей физкультуры» является и служит комплексный системный подход с учётом физиологического развития детей (в т.ч. их особенностей).
	Семинарское занятие, 2 часа	Обсуждение вопросов комплексного системного подхода к здоровью и физкультурному образованию (слайды с системными жизненными циклами, задание – определить цикл в системе на заготовке) 1. Основы экологии природной среды, безопасности жизнедеятельности и санитарно-гигиенических условий. 2. Берегающие и развивающие здоровье детей, учителей методики и технологии образования, воспитания. 3. Системы защиты организма, саморегуляция. 4. Система питания и внутренней чистоты организма. 5.Здоровьеразвивающая физкультура, природные системные принципы, физиологическая деятельность организма, отдых, сон.
Тема 1.2. Нормативно-правовые документы в контексте задач охраны здоровья	Лекция, 2 часа	Контент-анализ нормативно-правовых документов общего образования позволяет выделить требования к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в стратегическом, содержательном, средовом, технологическом

школьников. Проблемы формирования здоровья детей в школе. Здоровье и здоровый образ жизни.		аспектах, как основы для здоровьесформирующей деятельности педагогического сообщества и учителя. Негативные тенденции динамики состояния здоровья школьников и роль системы образования в формировании и сохранении здоровья подрастающего поколения. Организация учебного процесса. Способы улучшения здоровья : формирование культуры здоровья учащихся (валеологический, культурологический, инновационный, личностноориентированный), мотивация здорового образа жизни. Организация ЗОЖ учащихся в школе, в системе их досуга и жизни в семье, физического развития во внеклассной деятельности.
Тема 1.3. Актуальность оценки физического развития детей в начальной школе. Здоровье - развивающая физическая культура (ЗРФК) для формирования здоровья и здорового образа жизни.	Лекция 2 часа	Физическое развитие — это динамичный процесс, характеризующий процессы роста и развития ребенка в настоящее время, которые рассматриваются как один из основных и информативных критериев здоровья. Основными качествами, которые характеризуют формирование здорового образа жизни средствами физической культуры человека, являются здоровая осанка, координация, ловкость, гибкость, сила, быстрота и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
Тема 1.4. Система мотивации учащихся на укрепление здоровья. Содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению и активному участию в занятиях физической культурой и самостоятельное выполнение физических упражнений, согласно программе ЗРФК	Интерактивное занятие 2 часа	Слушатели подробно осваивают эту тему, используя учебно-методическое пособие «Здоровьеразвивающие технологии физической культуры в начальной школе»- презентация. Условиями процесса развития мотивации являются: 1 - мониторинг положительного изменения функционального состояния здоровья в результате занятий физической культурой; 2 – дифференцированный и индивидуальный подход в организации занятий физической культурой: учет половых и возрастных особенностей; учет уровня состояния здоровья; введение различных методов актуализации мотивации к ЗОЖ); 3 – создание среды, раскрывающей ценности здоровья и здорового образа жизни. Соревновательные и игровые технологии, используемые как на уроках, так и во внеурочной работе.
Профильная часть (предметно-методическая)		
2. Целевые задачи, структура построения и организация занятий		

здоровьеразвивающей физкультуры в начальной школе для эффективного обеспечения и развития здоровья детей		
Тема 2.1. Структура урока здоровьеразвивающей физической культуры. Вводная и подготовительная части ЗРФК	Интерактивное занятие, 2 часа	Обсуждение темы. С чего начать урок? (структура урока выводится на доску) Построение. Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги для организации детей). Ёмкие целевые ценностно-смысловые установки для развития здоровья. Цели каждого занятия и разъяснения каждого комплекса упражнений. Социально-психологическое стимулирование учащихся к занятиям здоровьеразвивающей физкультуры.
Тема 2.2. Основная часть ЗРФК. Гимнастика в начальной школе с использованием методики здоровьеразвивающей физкультуры. Комплексы упражнений на осанку, зрение, дыхание, мимику лица, равновесие, координацию.	Интерактивное занятие, 6 часов	Рассмотрим таблицу «Основная часть ЗРФК» Гимнастика включает в себя: комплексы упражнений по формированию и развитию здоровой стройной осанки (в т.ч. связь функциональности и пропорциональности развития внутренних систем и органов с здоровым позвоночником), нормализацию зрения; правильное дыхание, радостной улыбки; равновесия и координации организма. Разработать гимнастические комплексы упражнений, планирование на неделю (возраст детей – по выбору) с соблюдением всех требований ЗРФК
Тема 2.3. Разминка 2. Значение гибкости и ловкости. Комплексы упражнений на развитие гибкости и ловкости	Интерактивное занятие, 2 часа	Для чего нужны разминки и как выполнять разминку 2 в движении, на месте. Что такое гибкость и ловкость. Как осваивать комплексы упражнений (КУ). Практическое Разработать комплексы упражнений на гибкость и ловкость, планирование на неделю (возраст детей – по выбору) с соблюдением всех требований ЗРФК
Тема 2.4. Организация занятий ЗРФК для обучающихся разных групп здоровья. Комплексы упражнений на развитие силы и динамичности.	Лекция, 4 часа	Контроль сложившегося состояния здоровья каждого ребёнка, его особенностей, начиная с 1-го класса, и происходящих изменений. Как разбить, объединить детей в группы, согласно состоянию здоровья и их способностей. Использование потенциала отличников. Особенности выполнения пассивных напряжённых комплексов упражнений на воспитание, развитие силовых и скоростных способностей организма. Почему КУ на силу и динамичность начинаются со второго класса.
	Интерактивное занятие, 6 часов	Комплексы упражнений на развитие скоростных и силовых способностей детей. Цикличность «от простого – к сложному», характеризуется чередованием активных и пассивных фаз. Мозговой штурм и деловая игра – Разработка Игр на основе упражнений на силовые и скоростные способности детей (возраст детей – по выбору) с соблюдением всех требований ЗРФК

Тема 2.5. Ряд системных выводов и обобщений по структуре занятий ЗРФК в начальной школе. Современное материально-техническое обеспечение занятий здоровьеразвивающей физической культуры.	Интерактивное занятие, 4 часа	Главные проблемы здоровья у учащихся. Здоровьеразвивающая основа навыков применения эмоционально насыщенных, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, элементов народных и классических танцев, подвижных игр. Средний процент (%) времени на каждую часть ЗРФК в табличной форме. (Обсуждаем и рассматриваем таблицу А). Демонстрационные материалы, учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование и компьютерная техника на уроках ЗРФК.
3. Целевые задачи и структура построения занятий здоровьеразвивающей физической культуры в 1-ом и 2-ом классах начальной школы.		
Тема 3.1 Адаптация в школе. Особенности физического развития детей 6-8 лет. Современные представления о состояниях утомления и переутомления обучающихся.	Лекция, 2 часа	Жизненный цикл человека. Ценностно-смысловая ориентация детей в детсаду, подготовка к школе. Взаимодействия детского сада и школы. Несколько видов адаптаций, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены. Особенности физического развития детей 6-8 лет. Утомление и переутомление, причины, классификация. Дополнительные причины утомления.
Тема 3.2. Программа здоровьеразвивающей физкультуры для 1-х и 2-х классов. Возможности ЗРФК для профилактики гиподинамии школьников. Здоровье - развивающие игры. Взаимодействие школы и семьи.	Интерактивное занятие, 2 часа	Структура программы ЗРФК для 1-2 –х классов. Возможности ЗРФК для профилактики гиподинамии школьников. Здоровьеразвивающие игры. Критерии оценки взаимодействия школы и семьи. Анализ документов, планирования мероприятий взаимодействия с семьей. Обсуждение проблем эффективного взаимодействия родителей и педагогов. Занятие направлено на: групповые дискуссии, решение педагогических ситуаций, формулирование проекта оптимизации детско-родительских отношений. Родительские собрания, организация и способы их проведения.
Тема 3.3. ЗРФК для гармоничного физического развития детей. Оценивание обучающихся при выполнении контрольных упражнений. Организация мероприятий, приглашение родителей. Типовой комплексный урок ЗРФК для учащихся 1-го класса	Интерактивная лекция, 2 часа	ЗРФК для гармоничного физического развития детей. Технология воспитания личности. Показатели и нормы здоровья. Система оценивания детей при выполнении упражнений. Система стимулирования: конкурсы, соревнования, – и оценки владения упражнениями ЗРФК. Организация мероприятий, приглашение родителей. Методы подачи негативной информации о ребенке при взаимодействии с родителями.
	Практическая работа в	Техники выстраивания беседы о здоровье детей, роли ЗРФК с родителями. Решение напряженных ситуаций общения с семьей школьника.

	группе, 2 часа (решение ситуационных задач)	Рассмотреть и построить урок по типовой структуре урока ЗРФК для учащихся 1-го класса
4. Занятия здоровьеразвивающей физической культурой в 3 - 4 классах.		
Тема 4.1. Физиологические особенности детей 9-11 лет.	Лекция, 2 часа	Рассмотреть особенности физиологического развития детей возраста 9-11 лет. Составные части опорно-двигательной системы: костная система, связочный аппарат, скелетные и формирующие осанку мышцы. Двигательные способности ребёнка. Управление движениями и другие функции центральной нервной системы ребенка.
Тема 4.2. Программа здоровьеразвивающей физкультуры для детей 3 - 4 классов.	Лекция, 2 часа	Годовая, четвертная, триместровая нагрузки в 3-4 классе. Структура программы. Отличия от предыдущих классов. Важные для организации занятий и для достижения результатов системные методы и принципы.
Тема 4.3. Учебно-методическое обеспечение здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего образовательного процесса. Типовой комплексный урок ЗРФК для учащихся 3-4 класса	Интерактивное занятие, 2 часа (круглый стол)	Федеральные государственные стандарты общего образования. Основные признаки инновационной деятельности педагога. Векторы инновационной деятельности. Опираясь на пройденный материал по ЗРФК, анализируем и составляем структуру урока для 3-4 класса. Особенности, отличия. Занятие проходит в форме беседы, на столах представлена учебно-методическая литература.
5. Показатели, нормы и система мотивации, стимулирования, оценки, мониторинг здоровья и усвоения детьми упражнений здоровьеразвивающей физической культуры.		
Тема 5.1. Принципы здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей педагогике. Показатели и нормы здоровья	Лекция, 4 часа	Принципы здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей педагогики. Понятие нормы здоровья. Основные измеряемые медицинские и физиологические показатели здоровья школьников. Ежегодные проверки физических способностей в начале и конце учебного года. Показатели и оценка состояния осанки. Текущие осмотры физического состояния учеников начальной школы. Тесты и усреднённые нормативы выполнения упражнений для формирования здоровой осанки.

Тема 5.2. Система стимулирования: конкурсы, соревнования, оценки владения упражнениями ЗРФК. Оценочная система.	Интерактивное занятие, 4 часа	Конкурсы, соревнования как система определения физиологических способностей каждого ученика начальной школы-цели, задачи и класса в целом. Балльная 12-ти уровневая оценочная система способностей детей выполнять упражнения здоровьеразвивающей физической культуры. Практическое оценивание, определение и подсчет баллов по показателям, согласно представленных таблиц.
Тема 5.3. Мониторинг физических способностей детей. Системный индивидуальный и типовой дифференцированный подход.	Интерактивное занятие, 2 часа	Рейтинговая система, как итоговая часть мониторинга физических показателей учащихся. Организация структуры класса с учётом физических способностей учеников и эффективное использование их потенциалов. Системный индивидуальный подход. Карта школьника по ЗРФК (на основе 12-ти уровневой оценочной системы). Ключевые направления, система мер дифференцированного подхода. Из предложенных физиологических и медицинских показателей здоровья детей (возраст по выбору) составляем «Карту школьника по здоровьеразвивающей физкультуре».
6. Физическая культура в контексте формирования здорового образа жизни. Комплексы основных упражнений ЗРФК		
Тема 6.1. Подготовительный раздел. Построение, разминка, цели и социально-психологическое стимулирование детей к занятиям. Изучение правильного питания на уроках физкультуры.	Лекция, 2 часа	Методы социально-психологического стимулирования детей к занятиям. Важность подготовительного раздела. Постановка целей и задач уроков ЗРФК. Три взаимосвязанных аспекта целей и задач оздоровления (воспитательный, обучающий, оздоровительный). Цель ЗРФК - «Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению» Умова Н. А. Система питания: 1. Общее понимание системы питания и внутренней чистоты организма. 2. Базовые компоненты питания: углеводы, жиры, белки. 3. Вода, витамины, минералы. 4. Здоровое, комплексное рациональное питание детей Питание детей с отклонениями в здоровье. 5. Питание и чистота организма.

Тема 6.2. Статическая гимнастика. Формирование здоровой осанки. Организация внеурочной физкультурной работы с детьми в интересах их здоровья.	Интерактивное занятие, 4 часа	Как выносливость и гибкость связаны с статической (изометрической) гимнастикой. Рассмотреть какими преимуществами обладают статические упражнения: - увеличивается сила мышечного волокна, в результате чего развивается выносливость и гибкость; - работа в статике оказывает положительное влияние на внутренние органы; - укрепляется иммунитет; - улучшается кровообращение; - стимулируется активный вывод токсинов из организма; - происходит активное насыщение крови кислородом; - амплитуда выполнения статических упражнений фиксирована и требует меньше пространства, чем в случае с размахом в динамике. Сравниваем с педагогами два вида гимнастики: статическую и динамическую! Выполняем два предложенных упражнения. Обсуждаем преимущества. Методика и организация домашних заданий для закрепления пройденных упражнений на уроках ЗРФК. Контроль выполнения. Организация внеурочной физкультурной работы с отстающими детьми.
Тема 6.3. Танцы и их значение для детей в начальной школе. Танцевальные комплексы упражнений. Профилактика травматизма на занятиях ЗРФК.	Интерактивное занятие, 4 часа	Влияние танцев на успеваемость и здоровье учащихся. Танцетерапия. Танцевальные комплексы упражнений. Красота тела, красота движений. Это закладывается в человеке с детства и именно танцами. Основные причины травматизма. Предупреждение травматизма. Оказание первой доврачебной помощи. Дискуссия: Нужно ли включать танцевальные упражнения в уроки физкультуры?
Тема 6.4. Мастер-класс «Урок физической культуры по методике ЗРФК» в Красногорском ГОБУ Гимназия №2.	Мастер-класс, 1 часа	Педагоги приглашаются посетить «Урок физической культуры по методике ЗРФК» в 1 классе Гимназии № 2 г.Красногорска, где внедряется Методика здоровье -развивающей физической культуры. На все возникшие вопросы ответят учителя физической культуры Гимназии №2.
Выходное тестирование.	Тестирование 1 час	Вопросы тестирования в Приложение 1.
Итоговая аттестация	Защита проектной работы, 2 часа	Зачёт по предложенным темам.

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Виды и формы аттестации

Вид Аттестации	Форма контроля	Характеристика оценочных материалов
Промежуточная аттестация	Выходное тестирование	Тест из 13 вопросов, заданий по каждой части Методики ЗРФК в бумажной форме. (Приложение 1) Тест считается выполненным, если слушатели выполнили 10 из предложенных 13 заданий.
Итоговая аттестация	Зачет (проект)	Итоговая аттестация проводится в форме открытой процедуры защиты проекта в присутствии преподавателей курсов. Требования к структуре, содержанию и оформлению проектной работы: Работа выполняется индивидуально, носит практико-ориентированный характер и должна отражать уровень сформированности профессиональной компетентности педагога для учителя физической культуры начального общего образования в рамках ФГОС. В первой, теоретической части содержатся: -теоретическое обоснование актуальности темы итоговой работы в свете новых требований профессионального стандарта педагога, -цель, задачи, -перечень использованных источников по теме итоговой работы. Во второй – практической части описаны практические рекомендации по применению здоровьеразвивающих технологий физической культуры для профилактики здоровья детей, гиподинамии и воспитания здорового образа жизни. Формат А4, объем не менее шести страниц, обязательна нумерация страниц.

Примерная тематика итоговых работ¹

1. Необходимость и обоснованность введения ФГОС школьного образования.
Приоритетные направления модернизации начального школьного образования в России, в контексте задач охраны здоровья школьников на уроках физического воспитания.
2. Организация семинаров-тренингов по использованию комплексного системного подхода к здоровью детей в физкультурном образовании.

¹ Возможен выбор иных тем по согласованию с преподавателем

3. Организация семинаров-тренингов по разработке требований к обеспечению охраны жизни и здоровья школьников в стратегическом, содержательном, средовом, технологическом аспектах, как основы для здоровьеразвивающей деятельности педагогического сообщества и учителя физической культуры.
4. Разработать тренинг профессиональных умений по обеспечению здоровья школьников, гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений, воспитания красоты, грациозности, выразительности движений, формирования правильной осанки.
5. Организация семинаров-тренингов по разработке модели взаимодействия школы и семьи для повышения качества работы педагогов в интересах здоровья и здорового образа жизни школьников.
6. Организация семинаров-тренингов по привлечению обучающихся к внеурочной физкультурной работе в интересах их здоровья.
7. Разработать тренинг профессиональных умений с использованием принципов здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей педагогики, опираясь на показатели и нормы здоровья здоровьеразвивающей физкультуры.
8. Комплексное обеспечение здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего образовательного процесса в начальной школе на уроках физического воспитания.
9. Разработать тренинг по профилактике утомления учащихся начальной школы, согласно особенности физиологического развития детей возраста 6-11 лет для обеспечения здоровья школьников на уроках физической культуры.
10. Разработать проект исследовательской деятельности по результату внедрения здоровьеразвивающих технологий (ЗРФК) в уроки физического воспитания.

3.2. Контрольно-измерительные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1	2	3	4	5
1	Бакалавриат (4 года) ОПК-6 – Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся ПК -2 - Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Комплексная оценка ответов теста по курсу здоровьеразвивающей физкультуры. Тест выполняется индивидуально. (приложение 1)	Тест считается выполненным, если слушатели выполнили 10 из предложенных 13 заданий.	Промежуточная
2	Бакалавриат (4 года) ОПК -4 - Готов к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования. ОПК-6 - Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся ПК-11 - Готов использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	Индивидуальная разработка и устная защита проекта, согласно представленных выше, согласованных тем и требований.	Итоговая аттестация оценивается положительно (зачет), если учтены следующие требования к работе: -соответствие актуальности цели и задач теме итоговой работы; - описание практических рекомендаций по применению здоровьеразвивающих технологий физической культуры для профилактики здоровья, гиподинамии детей и воспитания здорового образа жизни. -стилевое решение, структурная организация текста, лексика должны соответствовать заданной тематике и поставленной автором задаче; -отражать владение предметом исследования, его понятийным аппаратом, терминологией, знание общепринятых научных концепций в заданной предметной области, понимание современных тенденций и проблем в исследовании предмета; -отражать знание профессионального стандарта педагога,	Итоговая

			понимание современных тенденций и проблем в области реализации ФГОС в начальном общем образовании; -соответствие требованиям к оформлению.	
--	--	--	---	--

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература:

1. Федеральные государственные стандарты общего образования третьего поколения. – М.: Просвещение, 2016г.
2. Иванченко А.А. Здоровьеразвивающие технологии физической культуры в начальной школе. – М., 2015г.
3. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания. Состояние разработки и авторская концепция. Изд. «Олимпийская литература, 2015г - 704 с.
4. Имас Е. В., Дутчак М. В., Трачук С. В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. Сборник материалов Всемирной организации здравоохранения, Изд. Олимпийская литература, 2013г – 528с.
5. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Методическое пособие 1-4 классы. – М., «Просвещение», 2012г.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программа 1-4 классы: пособие для учителей. М., 2013г.
7. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М., 2013г.
8. Винер И.А. «Физическая культура. Гимнастика. 1-4 класс. Учебник. В 2 частях. – М: Издательство: "Просвещение", 2016г.

9. Колесникова Е.С., Земсков Е.А. Способности детей 6-7 лет к дифференцированию мышечных усилий и система средств для их развития//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2014г. -№ 6. -С. 68-70.
10. Макарова Л. П., Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. -2013г. - №12.- С. 494-496.
- 11.Шейнов В.П. Управление конфликтами. / В.П. Шейнов// СПб.: Питер, 2014г. – 576 с.

Дополнительная литература:

1. Министерство образования и науки РФ, федеральное ГБОУПО «Челябинский государственный университет «Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире» Материалы Всероссийской научно-практической конференции (в 2-х частях) 24–25 апреля 2015 года.
2. Борисова А. А., Борисова Л. П., Сыромятникова Л. И. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования// Молодой ученый. 2012. № 6. — С.375–377
3. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни. Монография. М.: ФГБНУ НЦЗД, 2014г. 160 с
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы – М.: АРКТИ, 2003г
5. Макарова Л. П., Буйнов Л. Г., Пазыркина М. В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема// Современные проблемы науки и образования. 2012г. № 4. — С. 242.
6. Сайкина Е. Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников. Изд. РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, 2012г.
7. Счаснович А.Е. Воспитание танцем (первые шаги) / А.Е. Счаснович // Воспитание и обучение: теория, методика и практика Сборник материалов IV

Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2015г. - С. 217-219.

Интернет-ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru>

<http://www.edu.ru>

<http://standart.edu.ru>

Нормативные документы:

1. Сайт Минобрнауки

<http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/336>

2. <http://standart.edu.ru/> – сайт, на котором размещены стандарты Российского образования

3. Статья «Государственная политика в сфере охраны здоровья детей: основной принцип – профилактика» Мурзабаевой С. Ш.- д.м.н., профессор, депутат ГД ФС РФ. В статье рассматриваются основные направления государственной политики по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья детского населения России, формированию здорового образа жизни. // Журнал Вестник Росздравнадзора №5, 2012г.: <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-politika-v-sfere-ohrany-zdorovya-detey-osnovnoy-printsip-profilaktika>

4. Акимова Л.А. Нормативно-организационные основы охраны жизни и здоровья обучающихся в отечественной системе образования // Журнал Современные проблемы науки и образования. – 2016г. – № 3.; Дата публикации 12.05.2016 URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24487>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы потребуется перечень необходимых технических средств обучения, используемых в образовательном процессе:

- учебные аудитории (кабинеты) с рабочими местами для проведения лекций и семинаров (компьютерные классы по числу слушателей в группе);
- доска;

- стационарные персональные компьютеры с пакетом Microsoft Office;
- мультимедийный проектор;
- экран (стационарный или переносной напольный).

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Для каждой темы программы разработаны учебно-методические материалы, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. В процессе реализации программы используются проблемные и интерактивные лекции, практические занятия, круглые столы, дискуссии, мозговой штурм, тестирование, технологии тренинга, отвечающие цели, общей концепции данной программы, нацеленных на обеспечение технологизации образовательного процесса, условий поддержки и развития карьеры педагога.

4.4. Программа разработана на основании учебного пособия автора А.А. Иванченко **«Здоровьеразвивающие технологии физической культуры в начальной школе»** (авторское название *«Биоорганическая физкультура в начальной школе»*) в рамках ФГОС

Рекомендованно УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров МГПУ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РЕШЕНИЕ № 35/15 о присвоении грифа УМО Протокол № 2 от 2 июля 2015 года.

Утверждено на заседании
работников института

Протокол №__ от «__»_____20__ г.

Зав. кафедрой _____/./

Приложение 1

1. Какие разделы включает в себя общая структура введения здоровьеразвивающей физкультуры (ЗРФК) в школах?

Ответ:

1.1. Комплексы подготовительных мероприятий и работ в начальной школе.

1.2. Формирование здоровой ценностно-смысловой ориентации детей, которая поможет детям познать основы здоровья и воспитать системное отношение к своему здоровью, бережное отношение к окружающему социуму и природному миру, личную организованность и организацию своего распорядка.

1.3. Организация и проведение занятий (включающих в себя подготовительную часть (раздел: разминку, цели, социально-психологическое стимулирование), – и комплексы упражнений) физической культуры для 1-2-3-4 классов начальной школы.

1.4. Мониторинг (контроль, анализ, синтез) динамики состояния здоровья детей (каждого ребёнка) и в соответствии с этим **коррекция, развитие** системы занятий физической культурой применительно к каждому ребёнку.

2. Какие структурные разделы входят в подготовительную часть (раздел) здоровьеразвивающей физкультуры?

Ответ - в неё входят:

2.1. Построение учащихся и разминка 1.

2.2. Краткие целевые ценностно-смысловые установки на каждое занятие в целом и по возможности для каждого ключевого упражнения (ставятся в начале или доводятся, разъясняются в процессе исполнения упражнения).

3. Методы и приёмы социально-психологического стимулирования учащихся к занятиям здоровьеразвивающей физкультурой?

2. Как распределяется учебное время на каждую часть здоровье - развивающей физкультуры?

Ответ: время распределяется так:

№ п/ п	Наименование частей здоровьеразвивающей физической культуры (ЗРФК)	Средний % времени, расходуемый на комплексы упражнений, каждой части ЗРФК			
		1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
1	Подготовительная часть	11	10	9	8
2	Основополагающая часть – гимнастика: КУ – комплексы упражнений на сохранение и развитие осанки, зрения, улыбки, равновесия.	60	50	40	30
3	Комплексы упражнений на воспитание, развитие гибкости и ловкости	29	30	31	32
4	КУ на воспитание, развитие силовых и скоростных способностей (развивающих и усиливающих в первую очередь здоровую осанку, мышцы тела, обеспечивающих равновесие и, координацию, и далее мышцы рук, ног, а также быстроту и динамизм организма через: ходьбу, бег, прыжки, метание предметов, танцы)	-	10	20	30
	Итого	100 %	100 %	100 %	100 %

Часть вторая. Комплексы упражнений здоровьеразвивающей физкультуры в целом

1. Какие разделы включает в себя подготовительная часть?

Ответ: Подготовительная часть включает в себя:

- 1.1.** Построение (для обеспечения организованности и порядка);
- 1.2.** Разминку 1 (для снятия напряжений, посредством глубокого брюшного дыхания и упражнений, снимающих напряжения и обеспечивающих настрой детей на занятие);
- 1.3.** Цели здоровьеразвивающей физкультуры, раздела, упражнения;
- 1.4.** Социально-психологическое стимулирование детей к ЗРФК (регулярные напоминания о дате оценки тренируемых контрольных упражнений – через каждые три занятия; проведения раз в четверть конкурсов на индивидуальность; и соревнований между смежными классами – раз в полгода).

2. Что обеспечивает, тренирует, развивает основополагающая гимнастика?

Ответ: Основополагающая гимнастика тренирует, развивает, и в неё входят следующие в строгой последовательности один за другим понятия, разделы и комплексы упражнений, обеспечивающие здоровые, нормально функционирующие:

2.1. Осанку (во всём комплексе её понимания: - проблем, заболеваний сгорбившей осанки у большинства детей в школах: какая должна быть осанка и для чего её нужно тренировать? - комплексы упражнений на обеспечение здоровой статной осанки).

2.2. Зрение (тренировка мышц глазного яблока, с поворотом его вверх, вниз, влево, вправо, по диагонали; тренировка мышцы зрачка глаза переводом взора зрения с ближнего, на среднее, потом на дальнее видение и, после этого – обратно).

2.3. Улыбку (улыбка должна быть радостной и симметричной, в результате чего улучшается настроение и ребёнка, и окружающих его людей; радостную и симметричную улыбку наиболее эффективно тренировать у зеркала).

2.4. Равновесие и координацию (следует развивать комплексами упражнений: равновесие посредством стойки на одной, потом на другой ноге и хождения по скамейке, бревну, канату; а координацию посредством хождения и лёгкого бега со сменой ориентации, направления движения, вправо-влево, вперёд-назад, остановками).

3. Для чего и как тренировать, развивать гибкость и ловкость детей?

Ответ: *Ловкость* – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. *Гибкость* – это способность организма выполнять функциональные движения (изгибы, повороты, ходьбу, бег, танцы) плавно красиво с большим размахом и также возвращаться в исходное положение. Тренировать, развивать органическую гибкость следует так:

3.1. Сначала выполняется **Разминка 2** (*комплекс лёгких аэробных упражнений: марш с высоким подъёмом коленей ног и широким размахом рук, лёгкий бег с вращением рук и поворотами тела; дыхание грудное – предназначенных для того, чтобы усилить кровообращение, разогреть и подготовить к предстоящей работе мышцы, сухожилия, связки и суставы.*).

3.2. Далее выполняются **динамические упражнения на гибкость** с широким размахом, медленно, плавно, потом увеличивая амплитуду (для максимального разогрева организма: мышц, сухожилий, связок, суставов).

3.3. И только после этого выполняются медленные **статические упражнения на развитие максимальной гибкости** организма (начиная с позвоночника, далее шеи, ног, рук).

3.4. На базе всех этих комплексов упражнений тренируется и развивается ловкость организма (сначала осанки посредством скакалок, вращения обручей,

хула-хупов, далее ног с прыжками на одной ноге на развитие устойчивости, после ловкости рук за счёт ловли и попадания предметов в цель).

4. Для чего и как следует тренировать, развивать силу и динамичность организма детей начальной школы?

Ответ: *Силу и динамичность* организма детей следует тренировать (наряду с усилением и ускорением упражнений на осанку, равновесие, координацию, гибкость и ловкость) начиная со 2-го класса своими комплексами упражнений в объёме 10 % учебного времени, и развивать в 3-м классе, расходуя 20%, а в 4-м классе – 30% (учебного времени) в следующей последовательности:

4.1. Сначала выполняются комплексы упражнения на тренировку и развитие **силы** (во-первых, *усиливаются упражнения статической гимнастики и*, во-вторых, *гибкости и ловкости, т.е. всего организма. И на этой основе далее посредством своих комплексов упражнений тренируется, развивается **сила** мышц рук - отжимом от пола, висом, лазаньем и подтягивание на шведской стенке, канате, турнике; ног – приседанием на двух и на одной ноге).*

4.2. И только после упражнений на силу, начинаются комплексы от простого к сложному на тренировку и развитие **динамичности** (при этом, сначала *ускоряются упражнения на тренировку и развитие статической гимнастики и гибкости и ловкости*, и силовые упражнения, а потом выполняются *упражнения на оздоровительную и изящную ходьбу, оздоровительный и спортивный бег, прыжки разной сложности, метание предметов в даль и простые народные танцы*).

Силовые и динамические элементы упражнений развитие силы и быстроты (усиление и ускорение) комплексов упражнений на всех уроках ЗРФК с 1-й по 4-й класс занимают различный средний **удельный процент (%) времени** (процентное отношение от каждого занятия и от всего времени занятий ЗРФК каждого их этих классов начальной школы). Для наглядности представим эту информацию в табличной форме. (Смотрите *таблицу Б*).

№ п/п	Наименование частей ЗРФК	Удельный % времени, расходуемый на силовые и динамические элементы и комплексы упражнений			
		1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
1	Статическая гимнастика	$60 \times 0,15 = 9$	$50 \times 0,22 = 11$	$40 \times 0,3 = 12$	$30 \times 0,4 = 12$
2	Гибкость и ловкость	$29 \times 0,2 = 5,8$	$30 \times 0,3 = 9$	$31 \times 0,4 = 12,4$	$32 \times 0,5 = 16$
3	Сила и динамичность (усиление мышц рук, ног, осанки: ходьба, бег, прыжки, танцы)	-	10	20	30
4	Итого средний удельный вес (в %) силы и динамичности от всех занятий ЗРФК	14,8	30	44,4	58

Часть третья. Нормативы здоровья и количество повторений.

Осанка.

1. Перечислить 5 клинических признаков ЗДОРОВОЙ осанки:

Ответ: Нормальная осанка имеет 5 клинических признаков:

Расположение остистых отростков позвонков по линии отвеса – **вертикали**. Т.е. более выступающие точки грудного и крестцово-копчикового изгибов располагаются на одной вертикали. Или линия, мысленно проведённая через мочку уха, плечевой сустав, большой вертел, головку малоберцовой кости, наружную сторону голеностопного сустава, должна быть непрерывной вертикальной.

1. Расположение надплечий на одном уровне.

2. Расположение углов обеих лопаток на одном уровне.

3. Равные треугольники талии (справа и слева), образуемые туловищем и свободно опущенными руками. При искривлении позвоночника на выпуклой его стороне «треугольник» уменьшается вплоть до его исчезновения, а на вогнутой – увеличивается. Треугольники талии – просветы между туловищем и опущенными руками. Если они симметричны – боковых искривлений позвоночника нет. Если они ассиметричны – есть боковые искривления.

4. Правильные изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном и до 2 см в шейном отделах).

5. При хорошей статике отдельные участки тела ведут себя нормально, т.е. находятся во взаимодействии, обеспечивая плавность движений и стабильность опоры при наименьшей затрате энергии. Мышцы состоят в здоровом тонусе, не напряжены и расслаблены.

2. Перечислить Виды патологической осанки:

Ответ:

- *круглая спина,*
- *плоская спина,*
- *плоско-гнутая спина,*
- *сутулость.*

«**Круглая спина**» формируется несколько позднее, когда не принимаются профилактические меры при сутулости. Это уже патология. Поза для такой спины весьма характерна – плечи свисают кпереди и книзу, угол наклона таза уменьшается, грудная клетка сужена, живот выпячен. Центр тяжести смещается кзади и человек, чтобы сохранить равновесие, вынужден наклоняться вперёд. У худых людей это выражено более ярко.

«**Плоская спина**» – удел *астеников* ((от греч. *asthenikós* – слабосильный, болезненный), человек, обладающий типом строения тела, для которого характерны высокий рост, худощавость, длинная шея, продольно вытянутый череп, узкое резко очерченное лицо), хрупкого и нежного телосложения. Все тело наклонено назад, поясничный отдел создаётся изгиб кпереди, таз смещается вперёд и вниз. При прощупывании живота, можно пересчитать поясничные позвонки.

«**Кругло-гнутая спина**» характеризуется равномерным двухсторонним *кифозом* (искривление позвоночника в переднезаднем направлении (сагиттальной плоскости)). В расслабленном положении плечи и надплечья выдаются вперёд, грудная клетка находится в положении выдоха. Мышцы живота тоже расслаблены, живот

выдаётся вперёд, туловище назад. Таким образом, организм пытается восстановить симметрию телосложения необходимую для обеспечения равновесия.

«**Сутулость**» наблюдается у детей и подростков без выраженных анатомических изменений в позвоночнике. При этом со стороны мышц спины и верхнего плечевого пояса и надплечий отмечается несостоятельность, дряблость. Может западать грудина. Такие дети часто болеют респираторными острыми инфекциями. Обращает на себя неспортивный тип ребёнка или подростка.

Для унификации понятия *дефекта осанки* в понятие нарушений осанки введено понятие *асимметричная осанка*, т.е. функциональное нестойкое отклонение позвоночника во **фронтальной плоскости**. Эти нарушения осанки относятся к начальной степени **сколиоза**. Такое нарушение может быть исправлено самим ребёнком путём тренировок, в частности, здоровьеразвивающей физкультурой в результате напряжения соответствующих «дефектных» мышц.

Зрение.

Анатомические особенности глазного аппарата каждого человека определяет такое понятие, как рефракция глаза.

Назовите три типа *рефракции*:

Ответ:

Первый: точка фокуса полностью совпадает с сетчаткой, данное состояние называется ***соразмерным зрением (эмметропией)***.

Второй: фокусирующая точка находится несколько впереди сетчатки и человека с подобной особенностью зрительного аппарата называют **близоруким (миопия)**.

Третий: задний главный фокус глаза находится позади сетчатки, т.е. расположением точки фокуса за сетчаткой, называют **дальнозоркостью (гиперметропией)** обусловленной. 2-й и 3-й тип рефракции зрения являются несоразмерными и называются ***аметропиями***.

Часть четвёртая. Назовите три системы социально-психологического стимулирования, которые носят оценочный характер.

Ответ:

1. Периодическая (*через каждые три занятия на четвёртое*) **оценка** выполнения детьми **контрольных и тестовых упражнений**. Даты сдачи каждого такого упражнения следует детям называть за ранее – это их стимулирует к ответственным тренировкам.

2. Организовывать и проводить регулярно 1 (один) раз в четверть Конкурсы по контрольным и тестовым упражнениям за эту четверть. И о дате проведения Конкурса напоминать заранее.

3. Соревнования по здоровьеразвивающей физической культуре.

Организовывать и проводить регулярно 1 (один) раз в полгода Соревнования по контрольным упражнениям за это полугодие между смежными классами с участием всех детей класса. И о дате проведения Соревнования также напоминать заранее.