

Управление образования Администрации
Таймырского Долгано-Ненецкого муниципального района

Таймырское муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хатангский центр детского творчества»

Рекомендована к реализации
педагогическим советом
Протокол № 2

от «__» _____ 2020 г.

Утверждаю:
Директор ТМК ОУДО
«Хатангский центр детского
творчества»
_____ П.А.Широких
«__» _____ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
физкультурно- спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся 5 – 8 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Трояков Андрей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Хатанга, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|----------------------------------|---------|
| 1.1 Пояснительная записка..... | стр. 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | стр. 7 |
| 1.3 Содержание программы..... | стр. 8 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | стр. 22 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|---|---------|
| 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы..... | стр. 25 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | стр. 29 |
| 2.3 Календарный учебный график..... | стр. 32 |
| 2.4 Список литературы..... | стр. 33 |
| 2.5 Приложения..... | стр. 34 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года №189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся; муниципальных правовых актов; Устава (ТМКОУ ДО «Хатангского центра детского творчества»); Лицензия 8080-Л от 01 июля 2015 года.

1.1. Направленность программы

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность.

1.2.Актуальность программы

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Тип программы

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции» .

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

Место реализации программы

Программа реализуется в ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1» в спортивном зале по адресу улица Таймырская, д. 28.

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

-способствовать формированию правильной осанки;

-обучить основным приёмам двухсторонних игр;

-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

-сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

-прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Особенности данной программы заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Кроме того, отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий с группами продленного дня во время прогулок на свежем воздухе воспитателями этих групп.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- **Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- **Принцип сознательности и активности.** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- **Принцип доступности.** При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- **Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- **Принцип прочности.** На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- **Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)
- **Принцип постепенного повышения требований.** В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программа ОФП (общая физическая подготовка, раздел – спортивно-оздоровительные группы) предназначена для детей 9 – 15 лет. Начало обучения с 9-11 лет. Набор учащихся в группу первого года обучения производится по заявлению родителей ребенка, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Перевод учащихся в группу следующего года обучения, производится на основании выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности.

Учебная программа реализуется в течение 2-х лет и рассчитана на 144 часа в год, 4 часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, оздоровительных мероприятий, двухсторонних игр и контрольных испытаний.

Организация учебного процесса.

Двухгодичный цикл занятий делится на этапы:

- первый год — учебно-оздоровительный этап;
- второй год — учебно-тренировочный этап.

В учебно-оздоровительный этап входит:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- оздоровительная гимнастика;
- подвижные игры;
- дозированная ходьба и бег;
- фрагменты видов спорта;
- простейшие методы закаливания;
- проведение конкурсов и эстафет;
- сдача нормативов (контрольных) по ОФП.

Этап учебно-тренировочной деятельности предполагает:

- увеличение тренировочных объемов по ОФП;
- специальная физическая подготовка (СФП)
- фрагменты видов спорта;
- подвижные игры с усложненным выполнением в соревновательной форме;
- изучение форм и методов закаливания в различное время года;
- ритмическая гимнастика;
- изучение элементов (простейших) акробатики;
- проведение конкурсов, викторин и эстафет;
- соревнования по ОФП, СФП;
- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, СФП и двухсторонние игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты, домашние задания.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

Первый год обучения:

Знать и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Второй год обучения:

Знать:

- об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП);
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Используются следующие **формы** занятий: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, двухсторонних игр.

Учебный план

| № | Виды подготовки | 1 год обучения |
|----------|-----------------------------|-----------------------|
| 1. | Теоретическая | 4 часа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 100 |

| | | |
|----|-----------------------------------|------------|
| 3. | Специальная физическая подготовка | 30 |
| 4. | Двухсторонние игры | 6 |
| 5. | Контрольные испытания | 4 |
| | Всего часов | 144 |

3. Учебно-тематический план

| Наименование разделов, тем | Количество часов | | |
|---|------------------|----------|-----------|
| | всего | теория | практика |
| Основы знаний | 4 | 4 | - |
| Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| Травматизма в спорте, причины. | 1 | 1 | - |
| Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| Гигиена спортсмена. | 1 | 1 | - |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 90 | 2 | 88 |
| Строевые упражнения. | 5 | - | 5 |
| Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 25 | - | 25 |
| Дыхательная гимнастика. | 3 | - | 3 |
| Корригирующая гимнастика. | 12 | - | 12 |
| Оздоровительная гимнастика. | 15 | 1 | 14 |
| Оздоровительный бег. | 20 | - | 20 |
| Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. | 10 | 1 | 9 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 40 | 2 | 38 |
| Основы видов спорта. | 16 | 2 | 14 |
| Подвижные игры. | 12 | - | 12 |
| Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 6 | - | 6 |
| Соревнования, конкурсы. | 6 | - | 6 |
| Двухсторонние игры | 6 | 1 | 5 |

| | | | |
|------------------------------|------------|----------|------------|
| Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
| Итого часов | 144 | 9 | 135 |

4. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (4 часа)

Тема №1. Вводное занятие. (1 час)

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема №2. Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте.(1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
 - Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
 - Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
 - Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
 - Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема №3. Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. (1 час)

Тема №4. Соблюдение гигиены спортсменом.(1 час)

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (90 часов)

1.Строевые упражнения. (5 часов)

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (25 часов)

3.Дыхательная гимнастика. (3 часа)

4.Корригирующая гимнастика. (12 часов)

5.Оздоровительная гимнастика. (15 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

6.Оздоровительный бег.(20 часов)

Практические занятия. Бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (40 часов)

1. Основы видов спорта. (16 часов)

1. Волейбол.
2. Баскетбол.
3. Футбол.
4. Легкая атлетика.

2. Подвижные игры. (12 часов)

1. В спортивном зале.
2. На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость. (6 часа)

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.

4. Соревнования и конкурсы (6 часов)

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».
5. Соревнования-поединки.

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

5. Условия реализации

Данная программа соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.1251-03 в части определения рекомендуемого режима занятий. Данная программа соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Методическое обеспечение программы

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- права и обязанности учащихся (приложение1)

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости (приложение2)
- рекомендации по проведению занятий (приложение2)

Материально-техническое обеспечение:

- оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья.
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, конусы, кегли.

Список литературы

Литература для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.

4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
8. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
10. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

Права и обязанности учащихся

Учащиеся обязаны:

- постоянно повышать уровень теоретической и физической подготовки;
- соблюдать режим и гигиенические требования;
- поддерживать порядок и дисциплину во время занятий и после;
- выполнять указание педагога;
- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;
- равняться в своём поведении на лучших учащихся;
- быть активным помощником педагога и воспитателя группы;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

Учащийся имеет право:

- бесплатно пользоваться во время учебных занятий и участия в соревнованиях инвентарем и оборудованием;
- за примерное поведение и достижение хороших спортивных результатов, объявлением благодарности, награждением грамотой.

Приложение 2

Рекомендации по проведению занятий

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

При планировании учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Особенности проведения учебных занятий с детьми 9-15 лет

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);

3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корректирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувьрки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, педагог должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Большинство учебных занятий в группе продленного дня проводятся на свежем воздухе (зимой в тихую погоду при температуре не ниже -15 градусов С).

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже $+14$ и не выше $+18$ С °).

Приступая к проведению урока, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия в группе продленного дня на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперед, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения педагога, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

ЛОВКОСТЬ — это способность человека к осуществлению сложных координированных движений. Можно также охарактеризовать её быстротой овладения этими новыми движениями и более целесообразным применением их в окружающих условиях, поэтому при развитии ловкости необходимо обучиться новым многообразным двигательным навыкам и их компонентам.

Повторный метод является основным в воспитании ловкости. Включать в занятие упражнения на ловкость рекомендуют в самом начале основной части занятия либо в подготовительной. Занимающиеся должны непрерывно обогащаться новыми двигательными навыками. Уже установлено, что если запас движений в течение длительного времени не пополняется, то снижается способность к обучению. Перестают способствовать развитию ловкости автоматизированные движения, которые протекают в стандартных условиях. Упражнения на ловкость делают до появления первых признаков утомления.

ВИДЫ ЛОВКОСТИ:

- **Общая ловкость** — это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.
- **Специальная ловкость** — это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях. Существуют две разновидности специальной ловкости:
 - **Акробатическая ловкость**, проявляющаяся в защите, во время игры, в бросках;
 - **Прыжковая ловкость** — навыки контроля своего тела в положении, где нет какой-либо опоры.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

Развитию ловкости хорошо способствуют спортивные и подвижные игры, сочетание каких-либо акробатических упражнений, прыжки на батуте, бег с препятствиями, гимнастические упражнения на снарядах, жонглирование мячиками, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие общей ловкости

Прежде всего общая ловкость развивается с помощью спортивных игр (теннис, хоккей, футбол, волейбол, баскетбол), борьбы, акробатики, гимнастики.

1. Прыжок на руки, согнутые в локтях, а затем кувырок вперёд через голову. Упражнение можно делать до десяти кувырков подряд после его освоения.
2. Задний кувырок через голову на руку согнутую в локте.
3. Кувырки как из упражнений 1 и 2, но только в стороны.
4. Сперва падение назад, а затем быстрое вставание.
5. Сперва падение вперёд, а затем быстрое вставание.
6. «Колесо» (гимнастическое) вправо и влево.
7. Стойка на голове.
8. Стойка на руках с подготовкой к последующей ходьбе.
9. Ходьба на руках.
10. С поворотами на 180-360 градусов прыжки на батуте с падениями на спину, колени, живот, сальто назад и вперёд с поворотами на 180-360 градусов. После приземления - немедленно вставать.

Упражнения на развитие специальной ловкости

1. С поворотами на 90 и 130 градусов прыжки на месте с ведением 1 или 2-х мячей.
2. Рывок на пять-шесть метров с ведением 1 или 2-х мячей, кувырок вперёд вместе с мячом в руках, а затем снова рывок.
3. Ходьба на руках вместе с катанием мяча перед собой. При этом партнёр придерживает ноги.
4. У стены в парах передачи мяча и со сменой мест. Передачи осуществляются одним мячом.
5. От центра поля к линии штрафного броска рывок с ведением мяча, затем кувырок вперёд вместе с мячом в руках, а потом бросок по кольцу.
6. Прыжки через барьеры и ведение мяча при этом.
7. «Чехарда» с ведением мяча каждым из игроков. Игрок должен брать мяч в руки во время прыжка.
8. Мячик катится по земле, а игроки через него перепрыгивают.
9. Ведение мяча и прыжки через скакалку. Вращающие скакалку ещё и ведут мяч.
10. В парах, а также с передачами мяча прыжки через длинную скакалку. Игроки, которые вращают скакалку, передают мяч.