**Пояснительная записка**

 **Нормативно-правовое основа**

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
* ФЗ № 120 «Об основах системы профилактики системы безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних»;
* Федеральная программа модернизации школьного питания;
* Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде;
* СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (письмо МО РФ №408/13-13 от 20.04.2001).
* Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (письмо МО РФ №202/11-13 от 20.04.2001);
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999)
* «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МКОУ « Заолешенская ООШ»;
* Устава МКОУ « Заолешенская ООШ» и других нормативных и локальных актов

 **Ключевая педагогическая идея**

 Проявляется в том, что в обьединении, особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

 В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

 Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Направленность** программы «Планета спорта» - физкультурно-спортивная.

**Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности :** Данная образовательная программа является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **.**

 **Уровень реализации программы:** стартовый.

 **Актуальность программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

 Программа «Планета спорта» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

 **Отличительная особенность программы:** программа «Планета спорта» составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с пионерболом, настольным теннисом, русской лаптой, лёгкой атлетикой.

 Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Планета спорта» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

* видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
* учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
* подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

 **Адресат программы:** заниматься в секции могут учащиеся 5-9 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

**Объем программы:** 102часов в год.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю

Продолжительность образовательной деятельности *(занятий)* 60 минут( 1.5 учабного часа)

**День недели**: Вторник, четверг.

Время проведения 17.00 – 18.00

Место проведения: зал, спортивный участок.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 от 04.07.2014 № 41 согласно возрасту детей.

. **Особенности организации образовательного процесса:** материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, настольный теннис, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики,"Русская лапта" и подвижные игры даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** |
|  Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке. |
|  Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
|  Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
|  Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)  |

**Новизна программы:** программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Планета спорта» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Планета спорта» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы**: Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. ***Обучающие:***

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. ***Развивающие:***

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. ***Воспитательные***

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Форма аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
|  | Вводное занятие | **1** | 1 | - | игра |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.** | **5** | 5 |  | опрос |
| **1.1.** | Развитие физической культуры в современном обществе. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.2.** | Формирование теоретических знаний о гимнастике. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.3.** | Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.4.** | Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.5.** | Формирование теоретических знаний о подвижных играх. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **2.** | **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**. | **2** | 2 | - |  |
| **2.1** | Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **2.2.** | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **3.** | **Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** | **2** | 2 | - |  |
| **3.1** | Места занятий. Пришкольная спорт. площадка (спорт.зал). |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **3.2** | Оборуд. и инвент. для занятий различными видами спорта. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **4.** | **Общеразвивающие упражнения.** | **10** |  | 10 |  |
| **3.1.** | Упражнения без придметов. Строевые упражнения |  |  | 3 | Учебно-тренеровочная |
| **3.2.** | Упражнения с предметами |  |  | 2 | Учеб.- тренер. |
| **3.3.** | Упражнения в парах |  |  | 2 | Учеб.- тренер. |
| **3.4.** | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки. |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| **4.** | **Гимнастика** | **10** | 2 | 8 |  |
| **4.1** | Акробатические упражнения |  | 1 | 3 | Учеб.- тренер. |
| **4.2** | Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 1 | 3 | Учебно- тренеровочная |
| **4.3** | Лазание |  |  | 2 | Учеб.- тренер. |
| **5.** | **Легкая атлетика.** | **12** | - | 12 |  |
| **5.1** | Ходьба и медленный бег |  |  | 1 | Учеб.- тренер. |
| **5.2** | Кросс |  |  | 1 | Учеб.- тренер. |
| **5.3** | Бег на корот. дистанции до 30 м. |  |  | 2 | Учеб.- тренер. |
| **5.4** | Бег на длинные дистанции. |  |  | 2 | Учеб.- тренер. |
| **5.5** | Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| **5.6** | Метание мяча с места ,на дальность, в цель. |  |  | 3 | Учебно-тренеровочное |
| **6.** | **Спортивные игры.** | **32** | 2 | 30 |  |
| **6.1** | *Пионербол.*Основные правила игры в пионербол правила проведения соревнований. |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| 6.2 | Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях. |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| 6.3 | Развитие двигательных способностей. |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 6.4 | Основные приемы игры в пионерболе. |  | 1 | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 6.5 | Совершенствование техники приема мяча. |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 6.6 | Совершенствование техники нападающего удара. |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 6.7 | Совершенствование тактики игры. |  |  | 5 | Учебно- тренеровочная |
| 6.8 | *Настольный теннис.* История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. |  | 1 |  | Учебно- тренеровочная |
| 6.9 | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 6.10 | Выбор ракетки и способы держания. |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| 6.11 | Удары по мячу . |  |  | 3 | Учеб.- тренер. |
| 6.12 | Игра в ближней и дальней зонах. |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| 6.13 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| 6.14 | Игра у стола. Игровые комбинации. |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| 7. | **Подвижные игры.** | **10** | 1 | 9 |  |
| 7.1 | Класс – смирно!», «День и ночь», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,  |  | 1 | 3 | учебная |
| 7.2 | «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Охотники и утки», |  |  | 3 | Учебная |
| 7.3 | «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», |  |  | 3 | Учебная |
| 8 | **Русская нар. игра Лапта** | **12** | 1 | 10 |  |
| 8.1 | Инструктаж по технике безопасности История развития русской лапты |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 8.2 | Развитие скоростных способностей Ловля и передача мяча на месте и в движении |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 8.3 | Передача мяча на месте и в движении |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| 8.4 | Смена команд без осаливания |  |  | 2 | Уче.- тренер. |
| 8.5 | Игра в защите с осаливанием |  |  | 2 | Учеб.- тренер. |
| 8.6 | Учебная игра |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| 9 | **Контрольные испытания и соревнования.** | **8** | - | 8 |  |
| 9.1 | К.И прыжков в длину. |  |  | 1 | тестирование |
| 9.2 | К.И метание мяча на дальность. |  |  | 1 | тестирование |
| 9.3 | Учебная игра по настольному теннису |  |  | 2 | соревнование |
| 9.4 | Учебная игра по пионерболу. |  |  | 2 | соревнование |
|  | **ИТОГО:**  | **102** | **21** | **81** |  |

**Содержание программы**

***Вводное занятие:***

***Теория:***  Инструктаж по ТБ.

***Практика:*** Ознакомление с видами физической активности.

***Общая физическая подготовка:***

***Знания по физической культуре:***

Режим дня и режим питания. Физические упражнения.Основные части тела. Мышцы*,* кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

***Легкая атлетика:***

***Практика:*** Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Бег 30 метров (2-3 повторения). Прыжки в дл. с места, сгиб. и разгиб. рук в уп.лежа .Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Равном. бег 500 м, ОРУ на развитие общей вын-сти. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег на 1000 м без учета времени Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Подъём туловища из положения лёжа

***Гимнастика:***

***Практика:*** Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

***Пионербол:***

***Практика:*** Специальная разминка волейболиста.Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов:тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

***Настольный теннис:***

***Практика:*** Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.

***Русская лапта:***

***Практика:*** История возникновения и развития игры «Лапта». Техника безопасности при игре. Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча. Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ. Особенности передвижения во время игры в лапту. Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте. Зачетное занятие «Русская лапта»

***Подвижные игры:***

***Практика:*** У медведя во бору. Волк во рву. Совушка. Мяч соседу. Зеркало. Салки в приседе. Салки. Мяч сбоку. Удочка. Догони свою пару. Эстафеты с мячом. Попрыгунчики –воробушки. Бег за флажками. Гуси-лебеди. Зайцы, сторож и жучка и мн.др..

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

 Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

 **Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

 **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

 **Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы общей физической подготовки «Спорт для всех» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила соревнований изученных видов спорта.

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- проводить соревнования на школьном уровне;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;

- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты судей;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях;

- демонстрировать жесты судей;

- проводить судейство соревнований.

**Календарный учебный график**

**Количество недель**: 34

**Количество занятий в год**: 102

На период с 01.09.2023 г. по 25.05.2024 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Период | Сроки |
| 1. | Учебный | 01.09.2023 – 30.12.202310.01.2024 – 25.05.2024 |
| 2. | Каникулярный | 31.12.2023 – 10.01.2024 |
| Итого | 34 недели |  |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является большой коридор

 ( зал) МКОУ « Заолешенская ООШ», спорт. Плошадка школ.. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители, интерактивная доска

**Кадровое обеспечение: преподаватель**, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Планета спорта». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по дополнительная общеразвивающая**

**программа «Планета спорта».**

|  |  |
| --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря |
| 1. | Перекладина гимнастическая  |
| 2. | Мост для отталкивания  |
| 5. | Палочка эстафетная  |
| 9. | Гантели массивные от 0,5 кг до 2 кг  |
| 12. | Доска информационная  |
| 13. | Козел гимнастический  |
| 14. | Мат гимнастический  |
| 15. | Мяч для метания 80 г  |
| 16. | Мяч набивной 3 кг  |
| 17. | Рулетка  |
| 18. | Секундомер  |
| 19. | Скамейка гимнастическая  |

***Методическое обеспечение:***

Раздаточный материал:

* памятка по технике безопасности в спортивном зале;
* права и обязанности учащихся.

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;

Методические рекомендации для педагогов

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

**Формы аттестации**

*Личная аттестация обучающихся*

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности*освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Текущий контроль*ведетсярегулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

*Промежуточная аттестация*определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в соревнованиях различного уровня;
* сдача контрольных нормативов.

В основетекущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

*Показатели успеваемости*по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативностиосвоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

***Оценочные материалы:***

[***http://www.gto.ru/norms***](http://www.gto.ru/norms)***;***

*Контрольные испытания по технике игры в пионербол(волейбол):*

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

**Методические материалы**

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию

тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном

обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий

учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

**Методы обучения и тренировки**

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу

выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата****проведе-ния** | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  | рассказ-беседа | 1 | Вводное занятие | школа | игра |
|  |  |  | беседа,игра | 1 | Развитие физической культуры в современном обществе. | школа | опрос |
|  |  |  | рассказ-беседатренировочные упражнения, игра | 1 | Формирование теоретических знаний о гимнастике. | школа | опрос |
|  |  |  | беседа,игра, самостоятельная работа | 1 | Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики. | школа | опрос |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки | школа | опрос |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение, | 1 | Формирование теоретических знаний о подвижных играх. | школа | опрос |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение, | 1 | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. | школа | опрос, самостоятельная работа |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал). | школа | опрос, тренировочное упражнение |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. | школа | опрос, тренировочное упражнение, |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочные упражнения | 1 | Упражнения без придметов. Строевые упражнения | школа | самостоятельная работа |
|  |  |  | рассказ-беседа, тренировочные упражнения | 1 | Упражнения с предметами | школа | опрос, тренировочное упр. |
|  |  |  | тренировочные упражнения | 1 | Упражнения в парах | школа | самостоятельная работа |
|  |  |  | самостоятельная работа | 1 | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки. | школа | самостоятельная работа |
| 15-19 |  |  |  | 5 | Акробатические упражнения | школа | опрос, тренирупражнение |
|  |  |  | тренировочные упражнения | 5 | Упражнения на гимнастических снарядах. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 20-21 |  |  | тренировочные упражнения | 2 | Лазание | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 22 |  |  | самостоятельная работа | 1 | Ходьба и медленный бег | школа | опрос, тренирупр. |
| 23 |  |  | самостоятельная работа | 1 | Кросс | школа | опрос, тренир упр |
| 24-25 |  |  | тренировочные упражнения | 2 | Бег на короткие дистанции до 30 м. | школа | опрос, тренирупражнение |
| 26-27 |  |  | тренировочные упр. | 2 | Бег на длинные дистанции. | школа | опрос, тренирупр |
| 28-30 |  |  | тренировочные упражнения | 3 | Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 31-33 |  |  | тренировочные упражнения | 3 | Метание мяча с места ,на дальность, в цель. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 34-37 |  |  | тренировочные упражнения | 4 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 38-40 |  |  | тренировочные упражнения | 3 | Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 41 |  |  | самостоятельная работа | 1 | Остановки (прыжком). Повороты на месте. | школа | опрос, тренир.упражнение |
| 42-45 |  |  | самостоятельная работа | 4 | Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 46-48 |  |  | тренировочные упражнения | 3 | Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 49-51 |  |  | тренировочные упражнения | 3 | *Пионербол.*Основные правила игры в пионербол правила проведения соревнований. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 50 |  |  | тренировочные упражнения | 1 | Правила тех. Безопа. на занятиях и сорев. | школа | самостоятельная работа |
| 51 |  |  | тренировочные упр. | 1 | Развитие двиг.способностей. | школа | самостоятельная работа |
| 52-53 |  |  | самостоятельная работа | 2 | Основные приемы игры в пионерболе. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 54-55 |  |  | тренировочные упражнения | 2 | Совершенствование техники приема мяча. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 56-57 |  |  | тренировочные упражнения | 2 | Совершенствование техники нападающего удара. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 58-59 |  |  | тренировочные упражнения | 2 | Совершенствование тактики игры. | школа |  |
| 60-64 |  |  |  | 5 | *Настольный теннис.* История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | школа |  |
| 66 |  |  | тренировочные упражнения | 1 | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. | школа |  |
| 67-68 |  |  |  | 2 | Выбор ракетки и способы держания. | школа |  |
| 69 |  |  |  | 1 | Удары по мячу . | школа |  |
| 70-72 |  |  |  | 3 | Игра в ближней и дальней зонах. | школа |  |
| 73-75 |  |  | тренировочные упражнения | 3 | Применение подач с учет. Атак.и защищающего соперника | школа | опрос, тренирупр. |
| 76-78 |  |  | тренировочные упражнения | 3 | Игра у стола. Игровые комбинации. | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 79-82 |  |  |  | 4 | Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 83-85 |  |  |  | 3 | «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 86-88 |  |  |  | 3 | «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», | школа | опрос, тренировочное упражнение |
| 89-91 |  |  |  | 3 | «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», | школа | тренировочное упражнение |
| 92-94 |  |  |  | 3 | К.И прыжков в длину.Бег 30м.Подтягивание | школа | самостоятельная работа |
| 95-97 |  |  |  | 3 | К.И метание мяча на дальность, прыжок через скакалку | школа | самостоятельная работа |
| 98-99 |  |  |  | 2 | Учебная игра по пионерболу | школа | Самост. работа |
| 100-101 |  |  |  | 2 | Учебная игра по пионерболу. | школа | самостоятельная работа |
| 102 |  |  |  | 1 | Подведение итогов | школа |  |

**Список литературы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.

Приложение 1

**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 спортинвентарю 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 учитывается 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.);

З. 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 упражне­нии, корригирующая 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, кувырки, 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 отражаются на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном  состоянии.

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 продлённого дня на основе занимательности, стремясь создать. положительную атмосферу на каждых занятиях, 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 вперёд, 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)

З.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 на20-25%, 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.