Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Центр внешкольной Работы»

ПРОГРАММА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ)

Для детей 5 – 9 лет

Срок реализации образовательной программы 4 года

Составили: Ларина Ольга Александровна

Педагог дополнительного образования

Ларин Евгений Иванович

Педагог дополнительного образования

Муром 2013

**1. Введение**

 Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

**2. Объяснительная записка**

При неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. На выполнение домашних заданий он затрачивает значительно больше времени, с заданиями справляется с трудом.

Уроков физкультуры, проводимых с детьми в общеобразовательных школах всего два раза в неделю, явно не достаточно, так как они лишь на 11 процентов удовлетворяют потребность организма в движении.

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

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

Программа общей физической подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. Даны рекомендации по организации и планированию учебной работы на этапе начальной подготовки, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития, физических качеств

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности учащихся.

**3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

5. Обучение основным приемам техники игры.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности

**4. Основные принципы физического воспитания**

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является 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. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

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 упражнений их 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.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

 **5.Распределение объемов компонентов подготовки**

 Периоды подготовки

Виды подготовки

до 1 года

 свыше 1 года

1. Теоретическая

2. Общая физическая

3.Специальная физическая

4. Двухсторонние игры

5. Контрольные испытания

**Содержание программы первого года обучения**

**Раздел 1. Теория. Знакомство с планом работы. Правила поведения. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.**

 Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1.Строевые упражнения.

2.0бщеразвивающие упражнения (ОРУ).

З.Дыхательная гимнастика.

4.Корригирующая гимнастика.

5.Оздоровительная гимнастика.

6.Оздоровительный бег.

7.Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1.Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

З.Упражнения на гибкость

4. Различные виды бега, челночный бег.

**Основы видов спорта**

1 .Футбол

2. Акробатика.

 **Соревнования и конкурсы**

1.Соревнования по ОФП.

2.Соревнования по СФП.

З.Соревнования — эстафеты.

4.Соревнования - поединки.

5.Соревнования "Веселые старты".

**Конкурсы.**

1."Спортивный знаток".

2. "Спортивные загадки".

3. "Спортивные рисунки". Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир".

4. "Самые ловкие".

**Раздел 4. Двухсторонние игры.**

 Игры между группами

**Раздел 5. Контрольные нормативы.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 6,0 юн, 6,1 дев

Прыжок в длину с места (см) – 160 юн, 150 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 9,0 юн, 9,2 дев

Бег 5 мин (с)- 940 юн, 900 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 32 юн, 35 дев

Подтягивание на перекладине-2

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 3,5

Прыжок вверх (см) – 35

Метание теннисного мяча на точность.

Падения

Равновесие тела

Передвижение на ногах

**Содержание программы второго года обучения**

**Раздел 1. Теория.**

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.

История развития вида спорта. Врачебный контроль при занятиях спортом. Соблюдение гигиены спортсменом.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1.Строевые упражнения.

2.0бщеразвивающие упражнения (ОРУ).

З.Дыхательная гимнастика.

4.Корригирующая гимнастика.

5.Оздоровительная гимнастика.

6.Оздоровительный бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

1 .Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

З.Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

**Подвижные игры**

1.В спортивном зале.

2.На свежем воздухе.

**Основы видов спорта**

1.Волейбол.

2.Баскетбол.

З.Футбол.

4.Легкая атлетика.

**Соревнования и конкурсы**

1 .Соревнования по ОФП.

2. Соревнования по СФП.

3. Соревнования — эстафеты.

4. Соревнования по настольному теннису.

5. Соревнования «Веселые старты».

6. Соревнования-поединки.

**Раздел 4. Двухсторонние игры.**

 Игры между группами.

**Раздел 5. Контрольные нормативы.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,8 юн, 6,0 дев

Прыжок в длину с места (см) – 170 юн, 155 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,7 юн, 9,0 дев

Бег 5 мин (с)- 1100 юн, 940 дев

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,0

Прыжок вверх (см) – 40

Метание теннисного мяча на точность.

Подтягивание на перекладине-3

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев

Падения

Передвижение на ногах

Равновесие тела

**Содержание программы третьего года обучения**

**Раздел 1. Теория**

Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Корригирующая гимнастика.

3. Оздоровительная гимнастика

4. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

1 .Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

З.Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

6. Упражнения на силу.

7. Упражнения скоростно-силовые.

**Подвижные игры.**

1.В спортивном зале.

2.На свежем воздухе.

3. На воспитание физических качеств.

**Основы видов спорта**

1.Лыжные гонки.

2.Баскетбол.

З.Волейбол.

4.Легкая атлетика.

5. Настольный теннис.

6. Гимнастика.

**Раздел 4 Двусторонние игры.**

 Участие в соревнованиях между группами.

**Раздел 5. Контрольные нормативы.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,4 юн, 5,8 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,6 юн, 8,0 дев

Бег 5 мин (с) - 1450 юн, 1100 дев

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 7,0

Прыжок вверх (см) – 50

Прыжок в длину с места (см) –170 юн, 140 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 30 дев

Падения

Передвижения на ногах

Равновесие тела

**Содержание программы четвертого года обучения**

**Раздел 1. Теория Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка.**

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1.Корригирующая гимнастика.

2.Оздоровительная гимнастика.

3.Оздоровительный бег

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

1 .Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

З.Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

6. Упражнения на силу.

7. Упражнения скоростно-силовые.

**Подвижные игры.**

1.С элементами вида спорта.

2.На свежем воздухе.

**Основы видов спорта**

1.Лыжные гонки.

2.Баскетбол.

З.Волейбол.

4.Легкая атлетика.

5. Футбол.

**Раздел 6. Двусторонние игры.**

Участие в областных соревнованиях

**Раздел 9. Контрольные нормативы.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,2 юн, 5,6 дев

Прыжок в длину с места (см) – 210 юн, 190 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,4 юн, 7,8 дев

Бег 5 мин (с)- 1500 юн, 1200 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 29 дев

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 8,0

Прыжок вверх (см) – 60

Падения

Передвижения на ногах

Равновесие тела

**6. Особенности проведения учебных занятий с детьми 6-9 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 (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, тренер-преподаватель 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 занятий 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 занимающимся интерес и любовь к систематическим занятиям. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждых занятиях, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся 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, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства

**7. 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 тренера-преподавателя;

- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;

- равняться в своём поведении на лучших учащихся;

- быть активным помощником тренера-преподавателя 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.

**8. 0рганизация ученого процесса и режим работы**

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы тренеру преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-8 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 9 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.

Учебный год начинается с сентября каждого года.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся на базах общеобразовательных школ с использованием имеющегося спортивного инвентаря.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должно превышать двух академических часов.

Групповые теоретические занятия с учащимися младших возрастов проводятся в форме кратких популярных бесед.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

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.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения, производится на основании выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности.

Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки производится по заявлению учащегося при согласовании с родителями и с письменного разрешения врача поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы.

**Организация учебного процесса.**

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным учебной программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

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.

Четырёхгодичный цикл занятий делится на:

- первый год — учебно-оздоровительной направленности;

- второй год — учебно-тренирующей направленности;

- третий год - ориентация на занятия избранным видом спорта.

- четвёртый год - занятие избранным видом спорта.

В групповых занятиях дети овладевают тренерскими, педагогическими и судейскими навыками. Умеют правильно держаться перед строем занимающихся, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан 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.

**Первый год обучения:**

Коррекция и восстановление уровня физической подготовленности с оздоровительной направленностью.

В этот 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.

Второй год обучения:

Учебно-тренирующая направленность.

- увеличение тренировочных объёмов 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;

- изучение элементов (простейших) акробатики;

 - проведение конкурсов, викторин и эстафет;

 - соревнования по ОФП, СФП;

- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;

- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной экипировкой занимающихся.

**Третий год обучения:**

Ориентация учащихся на выбор вида спорта для дальнейшего занятия.

- увеличение объёмов по специальной физической подготовке;

- продолжение изучения основного вида спорта;

- увеличение количества соревнований по ОФП, СФП, подвижных игр с элементами видов спорта;

- тестирование уровня состояния здоровья и физических качеств, развитие творческого мышления с использованием конкурсов (спортивные рисунки, "Спортивный знаток", изложение "Мой любимый вид спорта", ведение дневника самоконтроля);

- сдача контрольно-переводных экзаменов по ОФП, СФП

Тренер-преподаватель поддерживает контакт с родителями и учителями-воспитателями детей группы продлённого дня.

**Четвертый год обучения:**

- увеличение объёмов по специальной физической подготовке избранного вида спорта;

- увеличение количества соревнований по СФП, подвижных игр с элементами избранного вида спорта;

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;

- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- начальная специализация, определение игрового амплуа.

- овладение основами тактики командных действий.

- воспитание навыков соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Правильно организованная учебно-тренировочная работа обеспечивает развитие организма детей, укрепляет их здоровье, помогает формировать гармонично развитую личность, способствуя раскрытию творческого потенциала.

**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 спорту. Причем, делается это в любой части занятий(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.

9. 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 тренера-преподавателя, 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.

10. Планирование и учёт

Занятия в отделении общей физической подготовки (ОФП) проводится с сентября по май месяц учебного года.

В группах начальной подготовки занимающиеся не выступают на официальных спортивных соревнованиях, поэтому учебный процесс строится без деления на периоды. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1 .Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;

2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

**Список используемой литературы:**

1.Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). Москва 2009.

2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.

3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.

4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.

5. Г.П.Пархомович Основы классического дзюдо 1992.

6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.

7. Программа для учреждений дополнительного образования, Москва 2009.