«Организация дополнительных занятий по общей физической подготовке и через деятельность школьного спортивного клуба»

Подготовил: учитель физической культуры:

МБОУ-СОШ №4 Огиенко Т.А. г. Армавир

Содержание…………………………………………………………………………..1

Введение………………………………………………………………………………2

Методические принципы занятий ОФП

Дидактические принципы…………………………………………………………. .3

Специфические принципы………………………………………………………… 4

Воспитание физических качеств.

Понятие о силе и силовых качествах……………………………………………….7

Быстрота………………………………………………………………………………8

Гибкость и методика ее развития……………………………………………………9

Выносливость ……………………………………………………………………….11

Ловкость и методы ее воспитания………………………………………………….11

Программа по ОФП…………………………………………………………………16

Пояснительная записка………………………………………………..…………….17

Цель и задачи образовательной программы………………………………… …....19

Базовый учебно-тематический план………………………………………… …….20

Содержание образовательной программы…………………………………............21

Методическое обеспечение образовательной деятельности……………… …….22

Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки………………............23

Мониторинг эксперимента по проведению занятий по ОФП в МОУ-СОШ № 4

г. Армавира Краснодарского края …………………………………………………24

Список литературы …………………………………………………………….. ......26

**ВВЕДЕНИЕ**

Что такое ОФП как вид физкультуры? Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений - гимнастика, аэробика, бег, игры, бодибилдинг, плавание, единоборства и т.д. Главное: избежать узкой специализации и гипертрофированного развития одного качества за счет других. Хотя приоритет можно отдать любому. ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП. Для отбора в олимпийские команды, например, устанавливают даже специальные нормативы. Правда для каждого вида спорта они свои. Но говоря здесь об ОФП, имеется в виду ее важность не столько для спортсменов, сколько для обычных людей. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь.

Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте.

В МБОУ-СОШ № 4 осуществляет свою работу спортивный школьный клуб «Бриз», в котором педагоги дополнительного образования, учителя физической культуры проводят секционные занятия по баскетболу, волейболу, футболу, спортивным танцам, туризму и ОФП.

**Методические принципы занятий ОФП**

**Дидактические принципы.**

В физическом воспитании получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими принципами. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их можно называть общеметодическими принципами. К ним относятся: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Сознательность и активность. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;  
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;  
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;

- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

Наиболее сложно для выполнения последнее требование на школьном уроке физической культуры, где преобладает авторитарный стиль воспитания.  
Принцип наглядности предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Неадекватно значение различных средств и методов для реализации принципа наглядности на разных этапах обучения двигательному действию. Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувс  
тв и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений. Причем необходимо добиваться воздействия на функции не только внешних (зрительной, слуховой, тактильной), но и внутренних сенсорных систем для саморегуляции движений (проприорецепторы мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата). В современной методике используются технические средства сенсорного лидирования (свето- и звуколидеры, позволяющие соблюдать параметры движения) и срочной коррекции (приборы, срочно информирующие о соблюдении заданных параметров движения или отклонения от них), тренажерные устройства (позволяющие “прочувствовать” движение на основе формирования кинестетических ощущений). В результате, благодаря слаженному функционированию сенсорных систем, возникают комплексные, тонко специализированные ощущения движений или условий их выполнения (“чувство” воды, планки, снаряда при метаниях, дистанции в единоборстве и др.).  
Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения ФУ (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному). Использование подводящих и подготовительных упражнений;

- преемственность ФУ (правила: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Иногда в педагогических целях целесообразно использовать и метод контрастных заданий: броски предметов разного веса или одного предмета на разные расстояния, прыжки обычные и со свинцовым поясом и др.  
Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей индивидуума, т.е. следует гибко индивидуализировать процесс физического воспитания.  
Проблема индивидуализации в системе ФВ решается на основе органического сочетания 2-х направлений - общеподготовительного (ОФП в средних школах, ПТУ, вузах и т.д.) и специализированного (спортивного, ППФП).  
Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания. (Система - упорядоченная совокупность элементов, представляющая целостный процесс физического воспитания).

**Специфические принципы.**

В теории и методике физического воспитания выделен ряд принципов, которые отражают специфические закономерности построения процесса физического воспитания.

1. Непрерывность процесса физического воспитания.

Непрерывность - необходимое условие процесса физического воспитания, т.к. результаты процесса обратимы. Принцип непрерывности помогает обеспечить преемственность эффекта занятий физическими упражнениями, не допускать перерывов, разрушающих эффект занятий. В основе этой преемственности лежат функциональные изменения в организме под воздействием физической нагрузки: ближайший и отставленный (восстановление работоспособности до исходного уровня и фаза суперкомпенсации) эффекты. Непрерывная кумуляция эффекта занятий происходит тогда, когда последующее занятие проводится по “следам” предыдущего, углубляя и закрепляя их. Оптимальная кумуляция эффекта наблюдается при проведении очередного занятия в фазе “суперкомпенсации”. Увеличение интервала между занятиями увеличивает и вероятность “угасания” формируемых двигательно-координационных связей.

2. Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий.  
Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий следует из теории развития организма. Он гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Реально на непривычное воздействие организм реагирует с избытком (сверхкомпенсация - биологическое явление организма).

Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации, что снижает развивающий эффект, т.к. степень функциональной активности систем организма уменьшается. Стандартизация должна быть только временной для формирования двигательных навыков и облегчения адаптации к предъявляемым нагрузкам.  
Прогрессирующее функциональное воздействие достигается увеличением двигательной активности путем прогрессирующего изменения параметров физического упражнения (увеличения скорости, темпа, мощности, разового объема физической работы), обновления упражнений и условий их выполнения в сторону повышения функциональных требований к их выполнению, возрастания объема и интенсивности нагрузок в серии занятий и этапов физического воспитания.

3. Принцип адаптивной сбалансированност и динамики суммарной нагрузки.  
Для динамики физических нагрузок в процессе физического воспитания закономерно не только их увеличение, но и относительная стабилизация, а иногда и временное снижение уровня. Общую ориентацию на регулирование этих тенденций дает принцип адаптивного сбалансирования динамики суммарной нагрузки (регулирование наращивания относительной стабилизации и временного снижения функциональных воздействий). Следуя ему, нужно выполнять следующие положения:

- суммарную нагрузку на протяжении серии занятий и этапов следует регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся и с учетом показателей адаптации;

- увеличивать суммарную нагрузку всякий раз после перехода приспособительных процессов в стадию “устойчивой адаптации” (уменьшаются функциональные сдвиги, т.к. наступает адаптивная экономизация реакции на нагрузку);

- после существенного увеличения суммарной нагрузки далее следует фаза стабилизации ее уровня, что способствует переходу приспособительных процессов из “аварийной стадии адаптации” (предельной мобилизации функциональных и приспособительных возможностей организма) в стадию “устойчивой адаптации”.

4. Принцип цикличности предполагает соблюдение закономерностей циклической структуры процесса, т.е. такой последовательности, при которой занятия и серии занятий чередуются в порядке “кругооборота”. Цикличность характерна как для отдельных серий занятий в пределах непродолжительного времени, так и для целых его этапов и периодов.  
Соответственно различают: малые - “микроциклы” (недельные и как минимум 2-3 дня), средние циклы - “мезоциклы” (обычно месячные) и большие циклы - “макроциклы” (годичные). Так как факторы и конкретные обстоятельства в процессе физического воспитания не остаются неизменными, то и структура микроциклов вариативна. Цикличность структуры процесса необходима для достижения большего эффекта. Наиболее рельефно циклическая структура выражена в спортивной тренировке. Когда занятия редки и незначительны по нагрузке (пр.: 2 раза в неделю со стандартными нагрузками), микроциклы могут быть и не выражены.

Для упорядочения жизни и в соответствии с естественными биоритмами человека мы соблюдаем цикличность и в повседневной трудовой деятельности: ограниченная законодательством продолжительность рабочего дня, недели, трудовые отпуска и т.д.

Для реализации принципа цикличности в процессе физического воспитания необходимо:  
- строить систему занятий относительно завершенными циклами, в которых соблюдается регулярная повторяемость определенных фаз, этапов и периодов этого процесса;

- серии занятий микроциклов компоновать так, чтобы обеспечивалась прогрессивная кумуляция эффекта занятий и создавались условия для полного восстановления организма;

- последовательность стадий в средних и больших циклах должна обеспечивать поступательное развитие общей и специальной подготовленности занимающихся, тренированности спортсменов и исключить нарушения динамики адаптационных процессов.

5.  Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания заключается в изменении доминирующей направленности процесса в различных его стадиях применительно к периодам возрастного физического развития организма. Это не означает подчинения процесса физического воспитания возрастным особенностям (плестись “на поводу” возрастных функциональных изменений свойств организма), а с учетом их вывести организм на более высокую ступень (оптимизировать возрастную динамику индивидуальных возможностей и способностей).

В физиологии, психологии отмечают только возрастные особенности. Опыт показывает, что если строить тренировочный процесс юных спортсменов в единстве ОФП и СП, никакого дисбаланса нет.

Доминирующим направлением в физическом воспитании до возрастного созревания организма является общеподготовительное направление, формирующее большой фонд жизненно важных двигательных умений и навыков и всестороннее воспитание индивидуальных физических качеств. Эффективность ФВ в эти годы в значительной мере зависит от использования благоприятных возможностей для развития тех или иных физических качеств в “сенситивные” (чувствительные) периоды с более высокими темпами изменения физических качеств.

Юношеский и I-й период зрелого возраста (до 35 лет) наиболее благоприятен для предельного проявления двигательных способностей. Именно в этот период показывают, как правило, высшие спортивные достижения.  
В дальнейшем наблюдается возрастная стабилизация функциональных возможностей организма и уменьшение его адаптационных возможностей. Доминирующим направлением в процессе физического воспитания становится поддержание достигнутого уровня физической подготовленности и тренированности, а затем и противодействие регрессивным изменениям в организме (возрастной инволюции его морфофункциональных свойств). Перестройка процесса предполагает более строгую регламентацию нагрузок. Занятия приобретают физкультурно-кондиционную направленность (на сохранение аэробных возможностей организма и дееспособность опорно-двигательного аппарата).

**Воспитание физических качеств.**

**Понятие о силе и силовых качествах.**

Люди всегда стремились быть сильными и всегда уважали силу.

Различают максимальную (абсолютную) силу, скоростную силу и силовую выносливость. Максимальная сила зависит от величины поперечного сечения мышцы. Скоростная сила определяется скоростью, с которой может быть выполнено силовое упражнение или силовой прием. А силовая выносливость определяется по числу повторений силового упражнения до крайней усталости.

Для развития максимальной силы выработан метод максимальных усилий, рассчитанный на развитие мышечной силы за счет повторения с максимальным усилием необходимого упражнения. для развития скоростной силы необходимо стремиться наращивать скорость выполнения упражнений или при той же скорости прибавлять нагрузку. Одновременно растет и максимальная сила, а на ней, как на платформе, формируется скоростная. Для развития силовой выносливости применяется метод «до отказа», заключающийся в непрерывном упражнении со средним усилием до полной усталости мышц.

Чтобы развить силу, нужно:

1. Укрепить мышечные группы всего двигательного аппарата.
2. Развить способности выдерживать различные усилия (динамические, статические и др.)
3. Приобрести умение рационально использовать свою силу.

Для быстрого роста силы необходимо постепенно, но неуклонно увеличивать вес отягощений и быстроту движений с этим весом. Сила особенно эффективно растет не от работы большой суммарной величины, а от кратковременных, но многократно интенсивно выполняемых упражнений. Решающее значение для формирования силы имеют последние попытки, выполняемые на фоне утомления. Для повышения эффективности занятий рекомендуется включать в них вслед за силовыми упражнениями упражнения динамические, способствующие расслаблению мышц и пробуждающие положительные эмоции – игры, плавание и т.п.

Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей двигательную, корсетную, насосную и обменную функции.

Корсетная функция обеспечивает при определенном мышечном тонусе нормальную осанку, а также функции позвоночника и спинного мозга, предупреждая такие распространенные нарушения и заболевания как дефекты осанки, сколиозы, остеохондрозы. Корсетная функция живота играет важную роль в функционировании печени, желудка, кишечника, почек, предупреждая такие заболевания как гастрит, колит, холецистит и др. недостаточный тонус мышц ног ведет к развитию плоскостопия, расширению вен и тромбофлебиту.

Недостаточное количество мышечных волокон, а значит, снижение обменных процессов в мышцах ведет к ожирению, атеросклерозу и другим неинфекционным заболеваниям.

Насосная функция мышц («мышечный насос») состоит в том, что сокращение либо статическое напряжение мышц способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу, что имеет большое значение при обеспечении общего кровотока и лимфотока. «Мышечный насос» развивает силу, превышающую работу сердечной мышцы и обеспечивает наполнение правого желудочка необходимым количеством крови. Кроме того, он играет большую роль в передвижении лимфы и тканевой жидкости, влияя тем самым на процессы восстановления и удаления продуктов обмена. Недостаточная работа «мышечного насоса» способствует развитию воспалительных процессов и образованию тромбов.

Таким образом нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием .

Уровень состояния мышечной системы отражается показателем мышечной силы.

Из этого следует, что для здоровья необходим определенный уровень развития мышц в целом и в каждой основной мышечной группе – мышцах спины, груди, брюшного пресса, ног, рук.

Развитие мышц происходит неравномерно как по возрастным показателям , так и индивидуально. Поэтому не следует форсировать выход на должный уровень у детей 7-11 лет. В возрасте 12-15 лет наблюдается значительное увеличение силы и нормативы силы на порядок возрастают. В возрасте 19-29 лет происходит относительная стабилизация, а в 30-39 лет – тенденция к снижению. При управляемом воспитании силы целесообразно в 16-18 лет выйти на нормативный уровень силы и поддерживать его до 40 лет.

Необходимо помнить, что между уровнем отдельных мышечных групп связь относительно слабая и поэтому нормативы силы должны быть комплексными и относительно простыми при выполнении. Лучшие тесты – это упражнения с преодолением массы собственного тела, когда учитывается не абсолютная сила, а относительная, что позволяет сгладить разницу в абсолютной силе, обусловленную возрастно-половыми и функциональными факторами.

Нормальный уровень силы – необходимый фактор для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Дальнейшее повышение уровня силы выше нормативного не влияет на устойчивость к заболеваниям и рост профессиональной трудоспособности, где требуется значительная физическая сила.

**Быстрота**

 Быстрота- это способность челвека выполнить двигательное действие в максимально короткий отрезок времениДля развития быстроты необходимо использо-вать упражнения, которые можно выполнить в максимальном темпе. Такие упражнения должны быть просты по технике исполнения, хорошо осво-ены, а их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу скорость их выполнения не снижа-лась. Для развития быстроты основными являются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного выполнения упражнен

**Гибкость и методика ее развития.**

Под гибкостью понимают способность к max по амплитуде движениям в суставах. Гибкость - морфофункциональное двигательное качество. Она зависит:  
- от строения суставов;

- от эластичности мышц и связочного аппарата;

- от механизмов нервной регуляции тонуса мышц.

Различают активную и пассивную гибкость.Активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.Пассивная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести). Величина пассивной гибкости выше показателей активной гибкости.В последнее время получает распространение в спортивной литературе термин “специальная гибкость” - способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, характерных для избранной спортивной специализации. Под “общей гибкостью”, в таком случае, понимается гибкость в наиболее крупных суставах и в различных направлениях.  
Кроме перечисленных внутренних факторов на гибкость влияют и внешние факторы: возраст, пол, телосложение, время суток, утомление, разминка. Показатели гибкости в младших и средних классах (в среднем) выше показателей старшеклассников; наибольший прирост активной гибкости отмечается в средних классах.Половые различия определяют биологическую гибкость у девочек на 20-30% выше по сравнению с мальчиками. Лучше она сохраняется у женщин и в последующей возрастной периодике. Время суток также влияет на гибкость, с возрастом это влияние уменьшается. В утренние часы гибкость значительно снижена, лучшие показатели гибкости отмечаются с 12 до 17 часов.Утомление оказывает существенное и двойственное влияние на гибкость. С одной стороны, к концу работы снижаются показатели силы мышц, в результате чего активная гибкость уменьшается до 11%. С другой стороны, снижение возбуждения силы способствует восстановлению эластичности мышц, ограничивающих амплитуду движения. Тем самым повышается пассивная гибкость, подвижность увеличивается до 14%.  
Неблагоприятные температурные условия (низкая температура) отрицательно влияют на все разновидности гибкости. Разогревание мышц в подготовительной части учебно-тренировочного занятия перед выполнением основных упражнений повышает подвижность в суставах.  
Мерилом гибкости является амплитуда движений. Для получения точных данных об амплитуде движений используют методы световой регистрации: киносъемку, циклографию, рентгено-телевизионную съемку и др. Амплитуда движений измеряется в угловых градусах или в сантиметрах.

Средства и методы:

Средством развития гибкости являются упражнения на растягивания. Их делят на 2 группы: активные и пассивные. Активные упражнения:  
- однофазные и пружинистые (сдвоенные, строенные) наклоны;

- маховые и фиксированные;

- статические упражнения (сохранение неподвижного положения с максимальной амплитудой).

Пассивные упражнения: поза сохраняется за счет внешних сил. Применяя их, достигают наибольших показателей гибкости. Для развития активной гибкости эффективны упражнения на растягивание в динамическом режиме.  
Общее методическое требование для развития гибкости - обязательный разогрев (до потоотделения) перед выполнением упражнений на растягивание.  
Взаимное сопротивление мышц, окружающих суставы, имеет охранительный эффект. Именно поэтому воспитание гибкости должно с запасом обеспечивать требуемую мах амплитуду движений и не стремиться к предельно возможной степени. В последнем случае это ведет к травмированию (растяжению суставных связок, привычным вывихам суставов), нарушению правильной осанки.

Мышцы малорастяжимы, поэтому основной метод выполнения упражнений на растягивание - повторный. Разовое выполнение упражнений не эффективно. Многоразовые выполнения ведут к суммированию следов упражнения и увеличение амплитуды становится заметным. Рекомендуется выполнять упражнения на растягивание сериями по 6-12 раз, увеличивая амплитуду движений от серии к серии. Между сериями целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Серии упражнений выполняются в определенной последовательности:   
- для рук;

- для туловища;

- для ног.

Более успешно происходит воспитание гибкости при ежедневных занятиях или 2 раза в день (в виде заданий на дом). Наиболее эффективно комплексное применение упражнений на растягивание в следующем сочетании: 40% упражнений активного характера, 40% упражнений пассивного характера и 20% - статического. Упражнения на растягивание можно включать в любую часть занятий, особенно в интервалах между силовыми и скоростными упражнениями.  
В младшем школьном возрасте преимущественно используются упражнения в активном динамическом режиме, в среднем и старшем возрасте - все варианты. Причем, если в младших и средних классах развивается гибкость (развивающий режим), то в старших классах стараются сохранить достигнутый уровень ее развития (поддерживающий режим). Наилучшие показатели гибкости в крупных звеньях тела наблюдаются в возрасте до 13-14 лет.

Заканчивая рассмотрение развития физических качеств в процессе физического воспитания, следует акцентировать внимание на взаимосвязи их развития в школьном возрасте. Так, развитие одного качества способствует росту показателей других физических качеств. Именно эта взаимосвязь обусловливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

Значительные инволюционные изменения наступают в пожилом и старческом возрасте (в связи с изменением состава мышц и ухудшением упруго-эластических свойств мышц и связок). Нужно противодействовать регрессивным изменениям путем использования специальных упражнений с тем, чтобы поддерживать гибкость на уровне, близком к ранее достигнутому.

**Выносливость.**

Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. Выносливость решающим образом определяет успех в таких видах спорта, как лыжи, коньки, плавание, бег, велоспорт, гребля.

В спорте под словом «выносливость» подразумевается способность выполнять интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Разные люди по-разному справляются со спортивными нагрузками. Кому-то они достаются легко, кому-то с напряжением, так как все зависит от индивидуальной устойчивости человека к кислородной недостаточности.

Кислородная недостаточность возникает при значительной физической нагрузке. Не успевая получить из атмосферного воздуха необходимый кислород, организм спортсмена вырабатывает энергию за счет анаэробных реакций, при этом образуется молочная кислота. Для восстановления нарушенного равновесия и используется получаемый после финиша «кислородный долг». Ученые установили, что, чем выше кислородный долг после предельной работы, тем он обладает большими возможностями работать в бескислородных условиях.

Секрет выносливости – в направленной подготовке организма. Для развития общей выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе. С прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки.

В значительной мере выносливость зависит от деятельности сердечно-сосудистой, дыхательных систем, экономным расходованием энергии. Она зависит от запаса энергетического субстрата (мышечного гликогена). Запасы гликогена в скелетных мышцах у нетренированных людей составляет около 1,4%, а у спортсменов – 2,2%. В процессе тренировки на выносливость запасы гликогена значительно увеличиваются. С возрастом выносливость заметно повышается на при этом следует учитывать не только календарный, но и биологический возраст.

Чем выше уровень аэробных возможностей, то есть выносливость, тем лучше показатели артериального давления, холестеринового обмена, чувствительности к стрессам. При понижении выносливости повышается риск ишемических болезней сердца, появления злокачественных новообразований.

**Ловкость и методы ее воспитания.**

Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.  
Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу).

Координирующие способности:

1) способность координировать движения при построении действия;  
2) способность перестроить их для изменения параметров действия или переключение на другое действие при изменении условий.  
Ловкость характеризуется координацией и точностью движений. Координация движений - основной компонент ловкости: способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений. Она зависит от четкой и соразмерной работой мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения.  
Некоторые авторы определяют координацию движений по-разному, акцентируя внимание на одной из ее сторон. Н.А. Бернштейн, принимая во внимание внешнюю сторону координации движений, определяет ее как преодоление избыточных ступеней свободы движущегося органа, т.е. превращение его в управляемую систему. Звено тела движется по равнодействующей внутренних, внешних и реактивных сил. Центральная нервная система получает от проприорецепторов движущегося органа информацию об отклонении его траектории от “надлежащей” и вносит соответствующие поправки в эффекторный процесс. Данный принцип координирования он назвал принципом сенсорной коррекции.  
Ведущее место принадлежит ЦНС. Создание сложнейших координаций, необходимых для осуществления трудных задач, происходит за счет высокой пластичности нервных процессов, обусловливающих быстрое переключение с одних реакций на другие и создание новых временных связей (Н.В. Зимкин, 1970).

Ловкость в значительной степени зависит от имеющегося двигательного опыта. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Следовательно, ловкость можно считать проявлением дееспособности функциональных систем управления движением и распределения энергозатрат.

К основным факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность ЦНС, богатство динамических стереотипов, степень развития систем, умение управлять мышечным тонусом, полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Все эти факторы тесно взаимосвязаны.  
Ловкость может измеряться временем овладения или выполнения двигательного действия (мин, с), координационной сложностью выполняемого действия (оценка элементов в гимнастике из 8,9 и 10 баллов), точностью выполняемого действия (слалом - количество сбитых флажков, акробатика - высота, группировка, градусы в поворотах, устойчивость в приземлении), результатом (прыжки в высоту с шестом-

м, см).

 Средства развития ловкости.

Наиболее эффективным средством считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. У акробатов и гимнастов высока точность движений, и зависит она от уровня спортивной подготовленности. Эта зависимость проявляется в точности оценки пространственно-временных интервалов и дозирования мышечных усилий. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость (особенно ТСО: лопинг, качели, батут, гимнастическое колесо),улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

Тройной прыжок, прыжки с шестом, в длину и высоту способствуют развитию прежде всего координации движений занимающихся. Наиболее эффективным и доступным средством воспитания ловкости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры. Они развивают координацию, точность и соразмерность движений, анализаторные системы. В спортивно-игровых упражнениях приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации.  
Упражнения в единоборствах развивают ловкость. Бокс, борьба, фехтование развивают точность и быстроту реакции. Они формируют такие тонкие ощущения, как “чувство дистанции”, “чувство времени”, расширяя тем самым двигательные возможности человека. Варьирование тактических условий в спортивных играх и единоборствах способствует своевременной перестройке двигательной деятельности.  
Скоростные спуски, слалом выполняются в непрерывно меняющихся условиях и также способствуют развитию ловкости.

Методика воспитания ловкости.

Общими методическими требованиями в процессе обучения является “новизна” упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Для развития ловкости можно использовать любые новые упражнения или изученные упражнения с элементами новизны. Это обучение новому должно осуществляться постоянно. Простое повторение изученных упражнений не ведет к развитию ловкости, а длительные перерывы приводят к потере способности обучаться (при длительных перерывах мастера спорта проигрывают I-разрядникам по времени освоения нового элемента). Автоматизация динамического стереотипа аналогична, в известной степени, скоростному барьеру и не способствует развитию ловкости.

Постепенное повышение координационной трудности упражнения может заключаться в повышении требований:

1) к точности движений;

2) к их взаимной согласованности;

3) к внезапности изменения обстановки.

Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения:

- выполнение I раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;

- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом (выполнение подъема не силой, а махом; преодоление препятствий нетрадиционным способом);

- зеркальное выполнение упражнения (соскок в “чужую” сторону, метание или прыжок “чужой” ногой или толчок “чужой” рукой);  
- применение необычных исходных положений (прыжки или бег спиной вперед). Приемы необычных двигательных заданий развивают способность быстро обучаться новым движениям, т.е. “тренируют тренированность ЦНС”;

- изменение скорости или темпа движений;

- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);  
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);

- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);  
- комплексирование видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);  
- выполнение движений без зрительного анализатора.

Данные методические приемы повышают координационную сложность упражнений. Координация движений зависит от точности движений, устойчивости вестибулярного аппарата, умения расслаблять мышцы.  
Точность и соразмерность движений - это способность выполнять их в максимальном соответствии с требуемой формой и содержанием. Они предполагают наличие не только точно согласованной мышечной деятельности, но и тонких кинестезических, зрительных ощущений и хорошей двигательной памяти. Соответствие пространственных параметров действия заданному эталону достигается взаимосвязью пространственной, временной и динамической точности движений в различных двигательных действиях.

Воспитание точности обеспечивается систематическим развивающим воздействием на восприятие и анализ пространственных условий, а одновременно и на управление пространственными параметрами движений.  
Рекомендуемые методические приемы и подходы:

- ОРУ на точность движений по командам;

- разметка дистанции, постановка дополнительных ориентиров в прыжках или соскоках;

- метание по цели (на указанное расстояние, в корзину, по мишени);

- прыжки и соскоки на точность приземления (0,5 х 0,5 м);

- бег с различной величиной и частотой шага;

- сочетание контрастных заданий (метание на разные расстояния или предметов разного веса на одно расстояние, удары по воротам с 10 и 20 м);  
- улучшение пространственных дифференцировок путем перехода к близким заданиям;

- ограничение или временное исключение зрительного самоконтроля при выполнении двигательного действия.

Использование сенсорного метода срочной информации о параметрах движений позволяет спортсмену и тренеру сразу внести коррективы в движения, тем самым способствуют развитию ловкости. Приборная коррекция дает точные количественные коррективы: словесная коррекция тренера вносит обобщенные уточнения в движения (рано, поздно, меньше, больше и т.д.). Воспитанию способностей к точной пространственной ориентировке способствует и самоконтроль спортсмена. Для этого используются наглядные ориентиры (рисунки, предметы, разметка инвентаря); они указывают направление и граничные точки амплитуды.  
Способность сохранять равновесие в статических и динамических упражнениях является фактором, содействующим качественному выполнению упражнения и развитию ловкости. Для воспитания способности к поддержанию равновесия используют методические приемы, затрудняющие сохранение равновесия:

-уменьшение опоры;

- использование высокой и качающейся опоры;

- увеличение времени сохранения позы;

- самостоятельная кратковременная потеря равновесия с последующим восстановлением позы;

- использование противодействия;

- временное исключение зрительного самоконтроля.

Другое направление – совершенствование функций вестибулярного аппарата:

- круговые движения головой;

- вращение на стуле или в упоре присев;

- ускорения прямолинейные и угловые (серии кувырков, ТСО - качели и др.);  
- парные и групповые упражнения в равновесии;

- прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

Они особенно эффективны для детей и лиц с ослабленной функцией равновесия.  
Умение управлять мышечным тонусом также влияет на проявление ловкости, т.к. любое движение есть результат напряжения и расслабления мышц. На этапе начального обучения наблюдается координационная мышечная напряженность, т.е. замедленный переход мышц от напряжения к расслаблению. Внешне движения скованы, неловки. Для устранения ее применяют:  
- многократное выполнение упражнений в медленном темпе;  
- снижение эмоционального возбуждения (устранение соревновательной обстановки и др.);

- контроль за мимикой лица (напряженность обычно и выражается в мимике, рекомендуется улыбаться);

- чередование напряжения и расслабления мышц (метод контрастных заданий).  
Причиной координационной напряженности при выполнении освоенных упражнений может быть стрессовая ситуация, повышенная ответственность, непривычные условия. Устранить ее можно, применяя приемы психической саморегуляции, выполняя упражнения в состоянии утомления.  
Повышенная мышечная напряженность в состоянии покоя (тоническая напряженность) снижается при выполнении упражнений на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем в интервалы отдыха, упражнений на растягивание, приемами массажа, плаванием и сауной.  
Особенности биологического развития ловкости у детей школьного возраста.  
Наиболее благоприятные условия для развития и воспитания ловкости создаются в младшем школьном возрасте, когда происходит наибольший прирост координационных способностей. Занятия целесообразно ориентировать на развитие пространственных и силовых характеристик движений (умение различать длину и частоту шага, прыжка, дальность броска). Дети легко схватывают технику довольно координационно сложных упражнений. В младшем и среднем школьном возрасте развивается способность поддерживать равновесие тела.  
В среднем школьном возрасте необходимо совершенствовать пространственную ориентировку, развивать ритмические способности. Точности движений и глазомеру содействует метание по цели, на разные расстояния, метание на указанное расстояние разных предметов, корректировка положений рук в ОРУ. В период полового созревания приостанавливается рост координационных способностей.

В старшем школьном возрасте ловкость и координационные способности преимущественно развиваются при изменении условий выполнения изученных упражнений.

Ловкость следует развивать в начале основной части занятий на “свежем” фоне ЦНС и четких мышечных ощущений

ПРОГРАММА ПО ОФП

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | «Общая физическая подготовка» |
| Направление | Физкультурно-оздоровительное |
| Классификация | Специальная; массовая; разновозрастная. |
| Целевая группа | Наполняемость: 2 год НП – до 15 чел. |
| Цель программы | Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом. |
| Задачи программы | 1. Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;  2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;  3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;  4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; |
| Сроки реализации | 1 год |
| Режим занятий | НП 2 год – 3 раза в неделю, занятие 90 минут. |
| Ожидаемые результаты | * Улучшение показателей физического развития * Выполнение нормативных показателей; |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от05 03 2004 года № 1089;
* Примерная программа, доктора педагогических учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, 2007г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Продолжительность занятий в группе первого года обучения 3 раза в неделю по 90 минут.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Требования к уровню подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». Данные требования согласуются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся специальной медицинской группы по курсу «Физическая культура». В программе представлены требования по каждой возрастной группе, но если тот или иной учащийся по медицинским показателям не может выполнить их в текущем году, то эти требования (или часть их) переносится на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации учащиеся ОФП должны выполнить не менее 70% требований программы.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

* Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
* Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
* Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
* Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения занимаются девочки и мальчики в возрасте от 10 до 12 лет, изъявляющие желание заниматься подготовкой к «Губернаторским состязаниям». Во второй год обучения осваивается программа начальной подготовки. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы и дневнике учителя.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Проверять и визировать дневники, поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

Учитель-тренер должен повседневно приучать занимающихся к труду, работе в коллективе, доброжелательному отношению к товарищам по группе, взаимовыручке, помощи и сочувствию к ним.

Важную роль в процессе занятий играет целенаправленное воспитание моральных и волевых качеств; смелости, решительности, самообладанию, умению преодолевать трудности, проявлять волю в достижении поставленных целей, уважение к спортивному сопернику, умение побеждать и достойно встречать неудачи.

Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример учителя-тренера: его организованность, дисциплинированность, ответственное отношение к работе, доброжелательность и требовательность к учащимся и к себе, эстетически безупречный внешний вид, манера общения.

**Задачи:**

* Приобщить возможно большое количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации;
* Улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы.

# **Цель и задачи образовательной программы**

***Цель***: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

*ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:*

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

# **Базовый учебно-тематический план второго года обучения**

Количество часов в неделю – 3 ч

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **теоретических** | **практических** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 48 |  | 48 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 |  | 36 |
| 4 | Техническая подготовка | 24 |  | 24 |
| 5 | Тактическая подготовка | 24 |  | 24 |
| 6 | Контрольные испытания  Тесты | 6 |  | 6 |
| 7 | Итого часов | 144 | 6 | 138 |

***Задачи секции:***

* повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;
* совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
* повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
* обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;
* укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
* обучение физическими упражнениями из современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
* повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры);
* освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья.

# **Содержание образовательной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | |
| **2 год обучения** | |
| **Теоретических** | **Практических** |
| 1 | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 |  |
| 2 | Правила и нормы поведения на занятиях физической культуры | 1 |  |
| 3 | Гигиена спортсмена. | 1 |  |
| 4 | ЗОЖ и его составлящие. | 1 |  |
| 5 | История олимпийского движения. | 1 |  |
| 6 | Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность | 1 |  |
| 7 | Общая физическая подготовка |  | 48 |
| 8 | Специальная физическая подготовка |  | 36 |
| 9 | Техническая подготовка |  | 24 |
| 10 | Тактическая подготовка |  | 24 |
| 11 | Контрольные испытания  Тесты |  | 6 |
|  | **Итого** | **6** | **138** |

***Теоретическая подготовка:***

* значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
* влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
* ЗОЖ, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
* техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
* история олимпийского движения;
* основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактике ;
* правила игры, организация и проведение соревнований;
* оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
* тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

***Общая физическая подготовка:***

* комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
* развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и.т.д.;
* легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
* гимнастические и акробатические упражнения:
* упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
* подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол » и т.д.;
* сдача нормативов по физической подготовке.

***Специальная физическая подготовка:***

* развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
* упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
* развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
* развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
* специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
* акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

***Техническая подготовка:***

* обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
* обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
* серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
* обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
* обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
* обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

***Тактическая подготовка:***

* формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
* обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
* обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
* обучение командным тактическим действиям:

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

***Подготовительная часть.***

*Задачи:*

* организовать учащихся; определить ЧСС;
* создать благоприятное эмоциональное настроение;
* способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.
* Подсчет ЧСС производится самими учащимися.
* В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег (от 15с до 2 мин).

***Основная часть.***

*Задачи:*

* гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом;
* воспитание двигательных качеств;
* совершенствование двигательных умений и навыков;
* воспитание морально волевых качеств.

В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п.

***Заключительная часть.***

*Задачи:*

* содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов;
* снижение нагрузки;
* снятие утомления.
* В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно отдых сидя.
* Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

# **Методическое обеспечение образовательной деятельности.**

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

***Занятия должны содействовать:***

* укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
* правильному физическому развитию и закаливанию организма;
* развитию физических качеств;
* повышению физической и умственной работоспособности;
* освоению основных двигательных умений и навыков;
* постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
* формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
* формирование правильной осанки.

# **Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:**

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

* проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
* иметь навыки самостоятельной работы;
* использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

***Требования к освоению учебного материала***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Иметь представление** | **Уметь** | **Демонстрировать** |
| 1 | О связи физических упражнений со здоровьем.  О способах изменения на­прав­ления и скорости движения;  О режиме дня и гигиены.  Об утренней гимнастике  Значение физических уп­раж­нений для здоровья человека | Выполнять утреннюю гимнастику.  Выполнять комплексы разной направленности | Из положения сидя  наклон вперед;  скорость простой реакции;  бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места |
| 2 | О физических качествах.  О закаливании. | Измерять физические качества.  Выполнять комплексы для развития физических качеств | Из положения сидя наклон вперед;  скорость простой реакции;  бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;  прыжок в длину с места;  поднимание туловища из положения лежа;  отжимание; подтягивание |
| 3 | О разновидностях физических упражнений.  Об особенностях спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол | Играть в пионербол, стритбол;  Выполнять броски с разных точек;  Выполнять комплексы разной направленности | бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места;  умение владеть различными видами мячей |
| 4 | О физической подготовке и ее связи с физическими качествами | Определять величину нагрузки | Из положения сидя  наклон вперед;  бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;  бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места |

# **Список литературы**

1.Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.

2.Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.

3.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.

4.Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.

5.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.;

Просвещение 2006 г.

6.Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.

7.Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. — Краснодар, 2001

8.Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение; Владос, 1995.

Мильнер Е.Г. Формула жизни. - М.: ФиС, 1991.

Теоретическая подготовка юных спортсменов/Под ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина.- М.: Физкультура и спорт,1981

**Ведущие технологии**

Здоровьесберегающие технологии.

Личностно-ориентированная технология обучения.

Групповые способы обучения.

Технологии уровневой дифференциации.