**Динамика роста показателей СФП у детей за 2014-2015 учебный год.**

**Цель:** Выявить значимость влияния СФУ на рост ФК, а так же показателей СФП.

**Задачи:**

- воспитание ФК.

- изучение более сложных двигательных действий(ДД) по средствам ранее изученных упражнений.

- выявить уровень воздействия СФУ, ДД.

- выявить недостатки роста показателей детей при использовании СФУ.

**План:**

1. Физическая культура (термин, сущность). Физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)

2. Роль влияния СФУ на СФП.

3. Показатели детей на начало и конец учебного года.

4. Перспективы и недостатки рабочей программы.

5. Вывод.

1. **Физическая культура** – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей.

**Быстрота** – способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени.

**Сила** – это способность человека выполнять работу, требующую больших мышечных усилий. Она зависит от степени напряжения мышц и их объёма.

***Сила*** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

**Выносливость –** это способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности.

***Общая выносливость* –** выполнение различных по характеру видов длительной физической работы умеренной интенсивности.

**Гибкость –** это способность выполнять упражнение с большой амплитудой. Гибкость зависит от подвижности суставов и может быть *активной* и *пассивной.*

**Ловкость –** это способность действовать рационально, исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

1. Под **физическими упражнениями** понимаются осознанные двигательные действия, специально подобранные и проводимые для решения задач физического воспитания.

**Специальная физическая подготовка** – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой – либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации.

1. Таблица (смотреть в презентации).
2. **Перспективы** моей программы заключается в том, что дети специализируются в определенных видах спорта, развивают специальные физические качества, развивают жизненно важные органы и системы, воспитывают в себе морально – волевые качества, обогащают ЗУН, воспитывают в себе волевые качества и реализуют себя как успешно – развитую личность, соответственно растут результаты.

**Недостатки** моей программы заключаются в том, что СФУ направлении на воспитание определенных качеств, при этом к определенному ребенку эти упражнения качеств, при этом к определенному ребенку эти упражнения могут не подойти с физической точки зрения и в особенностях развития организма. Сущность состоит в том, что СФУ актуальна для индивидуальных занятий, для групповых занятий ОФУ.

1. **Вывод:** я считаю, что моя программа актуальна, т.к. дети воспитываются как успешно – развитая личность; прививают себе ЗОЖ, появляется желание заниматься ФК и спортом; обогащают ЗУН; воспитывают в себе ФК которые необходимы для уверенности личности: дети показали хорошие результаты на конец года, где добились высоких побед, а так же показали высокие результаты на различных соревнованиях – это и есть успешность и актуальность моей программы